
كاترين تيستا
م ك ت ب ة 5 3 9
هيّا نَتفاءل!
عشرة مفاتيح لإضفاء الفرح
على حياتكم اليومية
تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية
المركز الثقافي العربي

كاترين تيستا



عشرة مفاتيح لإضفاء الفرح
على حياتكم اليومية



الكتا

هيّا تَفاءَل

تأليف

كاترين

ترجم

ممن ع

الطب

الأولى،

عدد الصفح

القياس: 4

الترقيم الدولي:

ISBN: 978-9953-68-944-9

الناشر

المركز الثقافي العربي

الدار البيضاء ـ المغرب

ص.ب: 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس: 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

بيروت ـ لبنان

ص.ب: 5158 ـ 113 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف: 750507 01 ـ 352826 01

فاكس: 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

العنوان الأصلي للكتاب:

Catherine Testa

Osez l'optimisme!

© Éditions Michel Lafon, 2017

كاترين تيستا

#935

هيّا تَفاءَلوا!

عشرة مفاتيح لإضفاء الفرح على حياتكم اليومية

مكتبة | سُر مَن قرأ

ترجمة:

معن عاقل



الفهرس


أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

إلى المصادفات،
التي أتاحت لي اللقاء بكم.


تليجرام
جروب باحثون
غواص في بحر الكتب

«لم يكونوا يعرفون أنه أمر مستحيل،
لذلك فعلوه».

مارك توين



تليجرام
مكتبة
غواص
في بحر الكتب

مقدِّمة

هل أنتم متفائلون؟



بالمناسبة... ما هو التفاؤل؟

بالنسبة إلى بعضكم، التفاؤل هو...

النظر إلى ضياء النجوم في الليل.

هو التقاط شريحة التوست بغضّ النظر عن أي جانب منها سقطت.

هو خيار ضروري.

هو التفكير أن العالم سيكون غداً أفضل من اليوم وبذل قصارى الجهد في سبيل ذلك.

هو النظر إلى الحياة بمنظار إيجابي ولطيف.

هو بثُّ طاقة مفعمة بالمشاعر الطيّبة في الذات والآخرين.

هو ارتداء نظّارات لتصحيح الكآبة.

هو الابتسام عند رؤية عشبٍ ينمو فوق كومة قمامة.

هو الإيمان بالمحاولة والبدء من جديد إذا لزم الأمر.

هو الثقة بالنفس وبالناس.

هو قبول الطابع المؤقّت للأوضاع والحالات والتركيز على المستقبل.

هو التعرّف إلى المعنى الكامن في كل تجربة بعد خوضها.

هو إبراز الجانب الإيجابي في كل شيء.

هو بناء حياةٍ حول ابتسامة.

هو الإيمان بالأحلام.

هو الإيمان بغدٍ أفضل.

هو القول أنّ هناك حلاّ دوماً.

وهو قبل كل شيء خيار نضاليٌّ...

بلا تفاؤل، كم هي الحياة مملّة! فلنبدأ باستبعاد بعض الأفكار المكتسبة بهذا الشأن:

- لا، ليس التفاؤل هو النظر إلى الحياة بعدسات وردية.
- لا، لا يرتبط التفاؤل بالسذاجة: فالمتفائل ليس غبياً سعيداً.
- وأخيراً، لا، لا يعني التفاؤل إنكار الواقع.

التفاؤل، هو بالأحرى أدقّ من ذلك.

لنعُد إلى أصل الكلمة. كلمة «تفاؤل» (Optimisme) مشتقّة من الأصل اللاتيني «أوبتيموس» (Optimus)، وهي صيغة تفضيل لكلمة «بونوس» (Bonus) التي تعني «بون» (Bon)، أي جيّد وحسن. وبحسب **قاموس روبير** التفاؤل من وجهة نظر فلسفية هو «مذهبٌ يشعر الناس فيه أنهم أفضل حالاً وأسعد ما يمكن». وفي الحياة العادية، يستثير التفاؤل حالة ذهنية تستند على النظر إلى الأمور من زاوية إيجابية. لعلّ هناك تعاريف كثيرة محتملة للتفاؤل، نصادفها في الفلسفة والطبّ وعلم النفس أو علم الاجتماع. لكننا سنكتفي في هذا الكتاب بالتطرُّق إليه عبر موشور تطبيقه العملي في الحياة اليومية. سننظر إليه بوصفه رهن بطبع يسمح، في مواجهة اللايقين، بتصوّر مخرج مناسب وبذل ما بوسعه للوصول إليه. وخبر سار...

التفاؤل، هو سعي وعمل!

ستتسألون كيف؟... بدايةً، يستندُ التفاؤل إلى قرار يتّخذه المرء بنفسه. ومثل أي تمرين، ستحتاجون إلى شيء من الانضباط حتى تتخلّصوا من العادات السيّئة الراسخة فيكم

منذ أعوام. سيترتب عليكم أن تتعلّموا التحكّم بأفكاركم وأن تقرّروا أن تكونوا مسؤولين عن حياتكم.

لا أقول إن الأمر سيكون سهلاً، لكنكم سترون: الرهان يستحق العناء! في الحقيقة، يحثُّ التفاؤل على الفعل وبناء المشاريع. حين تخرجون من الجمود سيكون بإمكانكم أن تؤثّروا على حياتكم أولاً، وعلى العالم المحيط بكم تالياً.

> **«التشاؤم مزاج؛**
> **أما التفاؤل فهو مشيئة»**
>
> **ألان**



التفاؤل

هو القول

إن هذا

ممكن.

آمنوا بالشيء

كل مشروع يبدأ بضرورة ملحّة...

«القول إن هذا ممكن».

فضلاً عن ذلك، إلى من يقولون لي إن المتفائل هو شخص في غاية السذاجة، أجيبهم أن أكبر رجال الأعمال والرياضيين والفنانين والمخترعين ومن ساهموا في تغيير العالم –غاندي ومانديلا ومارتن لوثر كينغ والأم تيريزا...– هم من أكبر المتفائلين. حلموا بعالم أفضل، وساهموا في تطويره. ولكن كيف ينعكس هذا في حياتنا اليومية؟ لنأخذ مثالاً... أنت تريد إنشاء مشروعك. هل ستقول لنفسك، عند الدخول في الرهان، إن مشروعك سيفشل؟ وأيضاً، إذا كنتَ لاعب تنس، هل ستفكر في وسط المباراة: «خصمي أقوى مني، لذلك أنا مهزوم سلفاً»؟ لا، على العكس! في الحالتين، تعرفون أنكم قد تخسرون، لكنكم تعرفون أيضاً أن هذا يستحقّ عناء المحاولة: لديكم فرصة للنجاح. بكلّ بساطة لأنكم تؤمنون بذلك! وسواء كانت أهدافكم مهنية أم شخصية، يلزمكم دوماً جرعة معتبرة من الشغف والمثابرة لبلوغها. في الحقيقة، أن يكون المرء متفائلاً لا يعني عدم التفكير في الأخطار، وإنما التعرّف إليها لفهمها بشكلٍ أفضل. حاولوا، فهذا نجاح مسبق.

تذكّروا:

100% ممن لا يحاولون يفشلون.

غالباً ما لاحظتُ في مهنتي السابقة أننا حين نقرّر إطلاق مشروع جديد، كان يوجد دوماً، ضمن الفريق، من ينطلقون من مسلّمة «هذا لن ينجح أبداً!»، ومن يقولون: «هيا، لنجرّب!»، الفرق بين هاتين الحالتين الذهنيّتين يقوم في النهاية على فرضية نحن وحدنا أسيادها: ذلك سينجح أو لا. وعلينا أن نختار كيف ننظر إلى المستقبل! في الحقيقة، نحن وحدنا نقرّر ما الفرصة التي نعطيها للمشروع. ولا أحد يعرف قبل أن يحاول.

أعطوا معنى لحياتكم

منذ أربعة أعوام، قرّرتُ تغيير حياتي. أوقفتُ ما يسميه البعض «مهنة» وأنشأتُ موقعاً على الإنترنت كرّسته للتفاؤل. لكنني كنت على الورق محظوظةً. وأنا في عمر يقلُّ عن الثلاثين عاماً، حظيتُ بعمل هام، وحياة في نيويورك، وبزملاء ودودين، وبرئيس ظريف وبآفاق للتطور. في الواقع، حظيتُ بالأفضل في حدّ ذاته.

الأفضل في حدّ ذاته
ليس بالضرورة
الأفضل لنا.

طبعاً، ظنَّ البعضَ أنني كنت أمرُّ بأزمة سنّ الثلاثين... هذه المرحلة المعروفة التي نعيد فيها طرح مسيرتنا المهنية على بساط البحث، ونتساءل عن خياراتنا، ومسارنا ومستقبلنا على المدى الطويل.

هل كانوا محقّين؟ هل كنتُ أمرُّ بـ«أزمة»؟ هذا ممكن. لكن إذا كان يجب الحديث عن أزمة، فحريٌّ بي أن أتحدّث عن أزمة معنى، إن لم يكن عن أزمة «حسّ سليم». كنتُ أسافر من نيويورك إلى بكين، وأنشر صوري الفوتوغرافية على مواقع التواصل الاجتماعي وكانت إعجابات أصدقائي هي صلتي الوحيدة معهم. ومع ذلك، ما كان يُسعدني أكثر هو أن أتقاسم اللحظات الثمينة مع هؤلاء الأصدقاء. كنتُ أشتاق إلى تلك الأحاديث التي لا تنتهي مساءً، حين نكون هشّين، ومستعدّين للبوح بمكنوناتنا. في هذه الظروف، حين عدتُ إلى باريس، عبّر لي صديقٌ يعمل في المال، وكنتُ معجبة بمسيرته، عن انزعاجه: لم يكن ارتقاؤه بالنسبة إليه إلا ارتقاءً اجتماعياً ولم يكن ارتقاءً إنسانياً على الإطلاق.

وهكذا بـدأتُ أدرك التأثير الـذي يحظى به المجتمع على خياراتنا الشخصية. وبعد بضعة أيـام، وقـع حـادث آخـر مهم. كشف لي قريب عن حلمه الحقيقي، ولم يكن يقصد، كما كان يفعل منذ عشر سنوات، أن يمضي أيامه أمام جداول نظام إكسل. كان يحلم أن يكون على اتصال مع الطبيعة ويشتغل على الخشب... كان كلاهما ملتصقين بحياة لم يعودا يريدانها. وكانا فخورين بأهلهما، ويثيران حسد أصدقائهما لكنهما يعيشان ما أسميه «أزمـة معنى». لم يكونا منسجمَين مع تطلّعاتهما الحقيقية. وكانا يتبعان معياراً «مجتمعياً» بدل أن يتبعا رغباتهما ولم ينجحا في الخروج منه. هل كان ذلك يعني ضمناً تغييراً كبيراً في حياتيهما؟

وأنا؟ ألم أكن أيضاً ملتصقةً تماماً بحياة نمطية لا تلائمني؟ كل هذه الرحلات، وهذه العُزلة، وهذا الجري وراء الزمن... أدركتُ في مرآة الآخرين أن هذه الحياة «المثالية» لم تعد تلائمني. كنتُ أجتاز أزمـة المعنى الخاصة بي. ومهما بلغت صعوبة تحمّل ذلك، كنتُ أترك المجتمع والآخرين يقرّرون مسيرتي. مع ذلك، لم يكن الآخرون يعيشون مكاني. ولم يكن هنالك معنى لأدع حياتي تمضي في سبيل إرضائهم.

حان الوقت لأمنح حياتي اتّجاهاً جديداً. مضى عامان على الفكرة التي جالت في رأسي بتأسيس موقع على الإنترنت.

كنت أرغب بإنشاء «منصّة» على الإنترنت تنشر أخباراً إيجابية عن طريق تقديم مقالات ملهمة ليقرأها الجمهور.

والهدف؟ إحياء التفاؤل. حين فكّرتُ في الأمر، هذه «القيمة» هي التي دفعتني إلى الإيمان بهذا الهدف دوماً. لو أنني اخترتُ أن أكون واقعية فقط، لما حاولتُ أبداً أن أطوّر عُشْرَ الأفكار التي توصّلتُ إليها أخيراً.

انغمستُ منذ سنوات في ثقافة شبكة الإنترنت، وبتُّ أشعر أن مرحلة التحول الرقمي التي نعيشها يمكن أن تكون فرصة رائعة للمساهمة في خلق مستقبل أفضل. ورحتُ أرغب في العمل على صعيدي. أصبح ذلك حاجةً، وربما إجابة عن هذا البحثِ عن المعنى. وعلى حدّ تعبير إحدى الصديقات، **التفاؤل، هو الانطلاق من فكرة أنه يمكننا تحسين المستقبل.** ويمكننا جميعاً القيام بذلك. تحسين حياتنا اليومية، وحياة أصدقائنا، وحياة عائلتنا، هو أمر عظيم فعلاً. كنتُ مقتنعة أن الموقع، المتواضع جداً بالتأكيد، قد يجعل مستخدمي الإنترنت أكثر تفاؤلاً. لكنني كنت أرجئ القرار دوماً إلى اليوم التالي. كانت تنقصني مهارات كثيرة لأقود هذا المشروع إلى برّ الأمان. في الحقيقة، كنتُ خائفة على الأخصّ من أقاويل الناس في هذا الشأن. تَخَلّتُ عن عقد عمل دائم، بدعة في عام 2015! وكنتُ أبحث بانتظام عن مبرّرات لأرجئ هذا الاستحقاق.

«- لدي إحساس أن حياتي برُمّتها متعلّقة
بهذه اللحظة الحاسمة.
وإذا فوّتها...

- أنا أعتقد العكس.
إذا فوّتنا هذه اللحظة،
نحاول في اللحظة التي تليها،

وإذا فشلنا،
نعيدُ الكرّة في اللحظة التالية.
لدينا حياةٌ بكاملها كي ننجح».

بوريس فيان

لكنني كنت أعرف ذلك، وأشعر به: لم أكن «مهيّأة». وذات يوم، تغلّبت الرغبة على مخاوفي. غالباً ما يسألني الناس: «كيف انطلقتِ؟» و«لماذا آنـذاك؟». كان بمقدوري أن أروي

قصة جميلة، لكنني لم أعد أتذكر السبب، ما خلا جملة قرأتها على الإنترنت: إن لم تحب مكانك، تحرّك. فأنت لست شجرة. وهكذا أرسلت رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى رئيسي شرحتُ له فيها رغبتي بالتغيير. كانت تلك البداية، وأطلقتُ العملية. ذاك الاستشهاد وذلك اليوم غيّرا حياتي. يكفي أحياناً أي شيء لإحداث انعطافة.

أحدث ذلك اليوم انعطافة في حياتي. وإلى من يقولون لي توقّفي عن اتخاذ قرار خطير، أجيب أن أسوأ مرحلة هي مرحلة اللاقرار، وفيها يمتزجُ العجز عن قهر الخوف بإثم عدم الوصول إلى قرار. اطمئنوا: إذا ترتّب عليكم أن تفعلوا ذلك، فستفعلونه.

نحن دائماً على بُعد قرار واحد
من حياة مختلفة تماماً.

إن لم

تحب مكانك،

تحرّك.

فأنتَ لست

شجرة.

تغلّبوا على مخاوفكم

منذ فترة قصيرة، كنتُ أشاهد فيديو على اليوتيوب. روى فيه أحد رجال الأعمال سيرته، وأيضاً مخاوفه خلال تأسيس مشروعه. من الخطأ الاعتقاد أن من يجازفون لا يخافون. فأولئك الذين يخوضون في المجهول هم واعون وغير مختلين، وأيضاً ليسوا خارقين. إنهم فقط متفائلون إلى حدّ الإيمان بنجاح مشروعهم **وطوّروا قدراتهم لقهر مخاوفهم.**

قال رجل الأعمال أمراً بدا لي منصفاً. شرح أنه أراد، وهو في معمعة الشكّ، أن يعدّ لائحة بأسوأ السيناريوهات في حال فشل مشروعه. أخذ ربّ الأُسرة هذا إذاً بعين الاعتبار أن مشروعه لن يزدهر، وسيغرق في الديون، وستهجره زوجته، وسيضطر لبيع منزله... في أسوأ الحالات، سيعود إلى أمه، وستكتفي في أوج السخرية باستقباله!

وجدتُ هذه الطُّرفة هامة للغاية، وكانت حاسمة في اتخاذ قراري. إن نحّيت السيناريو الإيجابي جانباً، ما «الأسوأ» الذي قد يحدث لي إن تركتُ عملي وأنشأتُ هذا الموقع عن التفاؤل؟ وما هي مخاوفي الحقيقية والمخاوف التي يثيرها محيطي؟ بدأتُ أعدُّ لائحة العواقب الوخيمة المحتملة لأي فشل. أتاح لي تدوينها على الورق أن أدرك تأثيرها الفعلي. ما الأسوأ

الذي قد يحصل؟ ألّا ينجح المشروع وأعود للعمل في وظيفة أكثر تواضعاً. في الصميم، لا شيء مستحيل.

نصيحة صغيرة: أياً يكن المشروع الذي يجول في رأسكم، خذوا أقصى وقت تمهيداً لتنظيم لائحة بأسوأ سيناريوهات الفشل. سرعان ما ستدركون أن المتشائم النائم داخلكم يتوهّم دوماً أوضاعاً احتمال حدوثها ضئيل جداً.

> **«إن من يُخاطرون بالدخول إلى المجهول هم فقط من سيُمكنهم أن يدركوا إلى أي مدى يُمكن للمرء أن يتقدّم».**
>
> **ت. س. إليوت**

عندما نزجُّ بأنفسنا في الفراغ، غالباً ما نشعر بخوف شديد. الخروج من المنطقة المريحة ليس أمراً سهلاً البتة. على أي شخص!

من جهتي، اعتراني خوفٌ شديد أن أرتكب خطأ لا يمكن إصلاحه. خفتُ أن «أحطّم» مهنتي المعتبرة. خفتُ أن أجد نفسي بلا مال. خفتُ أن أواجه العُزلة في ريادة الأعمال. خفتُ

من حكم أصدقائي وعائلتي... كانت تساورني الشكوك! لكنني بقيت واثقة أن التفاؤل يفعل فعله، واندفعت لأبذل قصارى جهدي لأجله. كنت أرغب أن أحاول بالتجربة، والاختبار، والابتكار... وفي نهاية المطاف، **كانت الرغبة أقوى من الخوف.**

> **«عسى أن تعكس خياراتكم آمالكم،**
> **وليس مخاوفكم».**
>
> **نيلسون مانديلا**

التفاؤل مقابل التشاؤم

كيف نجحتُ أن أجعلَ من التفاؤل موضوعي المفضّل؟ حسناً، بواسطة الفعل!

لم أولد «متفائلة». ولو قيل لي منذ خمس سنوات أنني سأنشئ موقعاً على الإنترنت حول هذا الموضوع الذي يجمع اليوم أكثر من أربعمئة ألف شخص، لما صدّقتُ ذلك.

«أنت

حدّك

الوحيد».

مع ذلك، عند إطلاق الموقع، في كانون الثاني عام 2016، لم أفرض على نفسي حدوداً. انطلقتُ من فرضية أنه يمكن إنشاء وسيلة إعلامية إيجابية. طوباوية لطيفة بالنسبة إلى الكثيرين! «وأخيراً، يا كاترين، كيف تريدين أن يهتمّ الناس بما هو جيّد حين يرون حالة العالم الذي نعيش فيه؟»، «بالتفاؤل؟ تمالكي نفسكِ، يجب أن تكوني واقعية!».

وإزاء الشكوك التي كان محيطي يثيرها، أتذكر أنني ردّدتُ هذه التعويذة مراراً وتكراراً: «أنتِ حدّكِ الوحيد!».

كنتُ المسؤولة الوحيدة عن حياتي. كنت أحلم بهذا الموقع، **والحلم هو بداية التغيير.**

لم أكن الوحيدة التي تعتقد أن النظر حصراً إلى الخطأ لا يفضي إلى أي مكان. فالعديد من الأشخاص في محيطي كانوا، هم أيضاً، مشبعين بالأخبار السلبية والمثبِّطة. لم أحصِ عدد المقرّبين الذين قالوا لي وظلّوا يقولون لي: «لكن تعرفين، يا كاترين، أنا لم أعد أشاهد الأخبار، فهي حقاً محبطة للغاية»، فضلاً عن ذلك، الدراسات العلمية تثبت هذا: فرض واقع سلبي بشكلٍ دائم على الذات يكبّلنا ويمنعنا من المضي قدماً. وفوق ذلك، إذا خلقنا العالم الذي نتخيّله، ألا نجازف بحرمان السينما إلا من سيناريوهات كارثية وواقع مرير على غرار السلسلة التلفزيونية «مرآة سوداء»؟ كنت أرغب في

تقديم شيء آخر إلى مستخدمي الإنترنت. إنشاء موقع يضع في المقدمة المبادرات الإيجابية والملهِمة كان يبدو لي أنه ذو معنى. كنتُ أعتقد أني قادرة على الإجابة، لأول مرة في حياتي، عن السؤال الشهير: «لماذا تفعلين هذا؟». وماذا كان غرضي؟

«إرسال جزيئات من السعادة» إلى مستخدمي الإنترنت.

أثارت هذه الكلمات في البداية سخرية محيطي المهني. ويجب القول إنني كنت أعمل في مجال آخر تماماً، مجال التنمية المستدامة. كان يبدو لي إيجاد حلول للأزمة البيئية أحد أكبر تحديات القرن الواحد والعشرين... إلى أن لفتت انتباهي أزمة المعنى. وعنها، لم يكن أحد يتحدّث فعلاً. مع ذلك، كان يبدو لي بجلاء أننا بحلّها قد نتغلّب على الأزمات الأخرى. كنت أريد أن أقدّم للمواطنين الرغبة بالفعل وأن أجعلهم يدركون أنهم يستطيعون، بشكلٍ فردي، أن يحرّكوا الأمور. أو على الأقل أن يحاولوا...

> **«كُن أنتَ التغيير الذي تريد أن تراه في العالم».**
>
> **غاندي**

في العصر الرقمي، صار يمكن إنشاء موقع ببضع نقرات. لذلك حاولتُ معالجة هذه الأزمة العميقة لأعالج بقية الأزمات، بالمعنى الواسع للعبارة. وبدا لي أنه من الجوهري التحدُّث عن التفاؤل في فرنسا المتشائمة باضطراد. من لم يرَ تلك التصنيفات التي وضعت فرنسا بين البلدان الأكثر تشاؤماً في العالم؟ نحن جميعاً مشتركون في المسؤولية.

بدا لي أمراً حيوياً أن أمنح لكلّ واحد الرغبة في الفعل، في نطاقه الخاص، مبتدئاً بتحسين حياته اليومية، وعلاقاته مع الغير، لينظر إلى حياته والعالم بطريقة أكثر إيجابية. لا يهم إن كان الأمر يتعلّق بافتتاح هذا المتجر الصغير الذي يهمنا في الصميم، أو بحلّ نزاع مع قريب يستنزف وقتنا وطاقتنا، أو أيضاً بالخوض في تحدٍّ رياضي نودُّ فعلاً أن نكتشف «إن كنا نمتلك شجاعة الخوض فيه»...

تقاسموا

ما حدث بعد ذلك يبدو لي أيضاً استثنائياً. في أقل من عام، ضمّ موقع **التفاؤل** أكثر من مئة وخمسين ألف قارئ... حتى من دون ميزانية إعلان تفوق المعدّل. في الحقيقة،

فعلت الأقاويل فعلها. في البداية أصدقائي (أولئك الذين لم يعودوا يشاهدون الأخبار!)، ثم أصدقاء أصدقائي، وثم أصدقاء أصدقاء أصدقائي... وهلمّ جرّاً. كنت أريد أن أشارك القرّاء هذا التعطُّش إلى التقدم. كنتُ أريد أن أقترح مفاتيح للتحفيز والتنشيط. كنت أرغب أن أتحدث عن التفاؤل في عالم يُفضِّل فيه تقريباً نقاش مختلف الأزمات العالمية. اطرحوا الأزمة البيئية أثناء عشاء، سيدلي الجميع لكم برأيهم، حتى إن لم يكن أحد يفقه شيئاً في هذا الأمر! تحدّثوا عن أزمة المعنى أو عن التفاؤل، وسيكون المستمعون مرتبكين بعض الشيء، وحتى ساخرين...

ألا يعرفون أن التفاؤل ربما هو أفضل رهان لضمان المستقبل؟

لماذا هذا الكتاب؟

وُلدت فكرة هذا الكتاب خلال نقاشات خضتها مع مستخدمي الإنترنت ومتابعي موقع **التفاؤل**. كنتم عديدون تبحثون عن نصائح لتحسين تفاؤلكم. متى يجب أن نناضل لنأخذ مكاننا –سواء في المجال المهني أو الخاص– كيف نجد

القوة للمضي قدماً؟ كيف نمتلك الشجاعة لاقتحام المجهول والإيمان بمستقبل أفضل؟ وكيف نجد المفاتيح؟

أنا لست مدرِّبة، ولا أخصائية نفسية، ولا باحثة، ولا أدّعي أنني أقدّم لكم تقريراً وافياً حول مختلف أشكال التفاؤل. ألّفتُ هذا الكتاب بكلّ تعاطف، وأدرجتُ فيه التصورات التي بدت لي أكثر أهمية.

أردت أن أدوّن هنا أفعالاً بسيطة، وبشكلٍ خاص **أفعال فعل**. وقد انتقيتها بعد أشهر عديدة من البحوث والمداولات الكثيرة مع أخصائيين نفسيين وعلماء، وأيضاً معكم أنتم، قرّاء موقع **التفاؤل**.

ستكون بعض الأفكار مألوفة لكم طبعاً؛ وبعضها الآخر ربما سيبدو جديداً عليكم. خذوا هذا الدليل الصغير كمختبر: أدعوكم إلى سبره، والاستقاء منه إذا شعرتم برغبة في ذلك، حسب مزاجكم الآني. آمل أن تجدوا في هذه القراءة المصادر التي تتيح لكم المضي قدماً وأن تقولوا في سرّكم...

«بوسعي أن أكون متفائلاً!»



غالباً ما أتحدثُ عن «الحسّ السليم» في الحياة، وهذا ما يريد أن ينقله هذا الدليل الصغير. لقد صمّمته بطريقة براغماتية، وهدفه أن يتيح لكم إنجاز «أشياء صغيرة» بسهولة لإيقاظ المتفائل الراقد في داخلكم. نحن جميعاً لسنا فلاسفة أو رابطي الجأش، ويصعب علينا في أغلب الأحيان النظر إلى أحداث الحياة اليومية من زاوية أخرى. ومن شأن دفعة صغيرة أن تقدّم الفائدة!

أتمنى لكم قراءة ممتعة...

«يجب تصديق الحدس
لأنه فوق طاقة البشر؛
يجب الإصغاء إليه
لأنه غامض؛
وهو واضح
لأنه يبدو مبهماً».

فيكتور هوغو

«الحدس
هو الذكاء
الذي يقترف
مخالفةَ
الإفراط
في السرعة».

هنري برنشتاين

١

تحابّوا

«حب الذات هو الضمان
لعلاقة حب مديدة».

أوسكار وايلد

في عصرنا هذا، قد يبدو غروراً «حب الذات». من الأسهل أحياناً تفضيل الآخرين على الذات. تهرّب أم غيرية، هذه هي المسألة.

الانسجام مع ما يتيح توزيع الحب على أكمل وجه حولنا. هذا شرط لا غنى عنه لنحبّ الآخرين. لا يمكننا أن نهب ما لا نملكه: لذلك، حتى نحب الآخرين، يجب أولاً أن نحب ذاتنا. لا يوجد ما هو شائن أو أناني إذا احترم المرء ذاته. فالأمر لا يتعلّق بجنون عظمة أو نرجسية غير لائقة!

«آمنوا بأحلامكم
وربما ستتحقّق،
آمنوا بأنفسكم
وستتحقّق بالتأكيد».

مارتن لوثر كينغ

لسنا إطلاقاً ما نعتقد أننا عليه

ينشأ حب الذات منذ الطفولة، ولسوء الحظ أن الآلام والرضوض والجروح تحفر أخاديد في الشخصية في هذه المرحلة. لكن لا شيء يستعصي على العلاج! يمكننا ترويض الصورة التي لدينا عن أنفسنا. اكتساب الثقة بالنفس يسمح لنا أن نؤمن بقدراتنا في التأثير على حياتنا.

إحدى أولى مراحل إظهار احترامكم لأنفسكم هي أن تدركوا أنكم لستم ما تعتقدون أنكم عليه. فإذا مضت سنوات وأنتم تقلّلون من شأنكم (على أساس «أنا قبيح»، «أنا غبي»، «لن أنجح في هذا أبداً»)، فعلى الأرجح أنكم أدرجتم هذه الأفكار كحقيقة مطلقة. وفي تلك الأثناء، خلقتم رؤية عن أنفسكم لا تمتّ للواقع بصلة، لأنها تأسّست على حكم وحيد: حكمكم. **نحن جميعاً نرى الواقع من خلال نظّارات مشوّهة**. وهكذا، رأيكم هو ثمرة أفكاركم المدمّرة للذات التي أنتم أصحابها. وما دام محيطكم تبنّاها هو أيضاً، فأنتم مجبولون بالشكوك! اعلموا شيئاً واحداً: الذهن، يشبه إلى حدٍّ ما عجينة يمكن قولبتها، وما بني يمكن هدمه. فهو إذاً هشّ للغاية، ويجب



الاعتناء به. تخيّلوا الآن أي تغييرات إيجابية ستطرأ على حياتكم (المهنية والعاطفية) لو أجبرتم ذهنكم على معرفة أوراقكم الرابحة في أحلك ظروف واقعكم. ألم تحبوا أنفسكم قط؟ لا شيء يمنعكم من ترميم الماضي والبدء الآن بمعرفة مزاياكم. ذلك يتطلّب العمل، مثل أي مشروع تريدون تحقيقه. ولكن استعادة الاعتبار ستتيح لكم الذهاب أبعد ممّا تعتقدون أنكم قادرون على إنجازه اليوم!

علاوة على ذلك، حين تثقون بأنفسكم، تحثّون الآخرين أن يمنحوكم ثقتهم. بالتأكيد سبق لكم أن أدركتم ذلك: بعض الأشخاص، ليس بالضرورة الأكثر جمالاً، وليس بالضرورة أكثر ذكاءً، يجلبون لأنفسهم النجاح والوقائع الإيجابية. وسرّهم؟ ثقتهم!

«إذا حكمتم على الناس،
لن تجدوا الوقت لتحبوهم».

الأم تيريزا

الكره: شتاء القلب

من بين كل السموم العقلية التي نفرضها على أنفسنا، الكره هو الأكثر سمية بلا شّك. إنه أحد الأسباب الرئيسة للبؤس، وأصل جميع الانحرافات البشرية (حتى الحروب والتطهير العرقي). للأسف، لا ندرك دوماً أن كره الذات هو أحد أشكال العنف غير المحتملة. نغدو في آن معاً الجلادين والضحايا. لذلك أنا مقتنعة بشيء واحد: الحب هو العنصر الخفي الضروري لتحقيق كل مشاريع الحياة.

وذاتنا هي مشروعنا الأول.

يجب أولاً التصالح مع الذات، وأن نلقي أرضاً بأسلحة الأفكار التي تدفعنا إلى ظلمات الفشل، والكآبة والمرارة. التغنّي بالإنجازات والتصفيق للنجاحات ومعرفة مزايا الذات يعزّز نمو الشخصية وتفتحها. وكذلك تقبُّل الإطراءات التي نتلقّاها بكل تواضع – عمل يومي للبعض منا. الاستجابة إلى أي إطراء دون التقليل من شأنه قد يكون فعلاً إنجازاً! أنا أتحدّث عن دراية وتجربة! تعلموا أن تكافئوا أنفسكم وتقدّموا لها هدايا، لأنكم تستحقون ذلك بقدر ما يستحقها جاركم. أوقفوا هذه البارانويا التي تجعلكم تتخيّلون ما يظنه الآخرون بكم – إن كنتم لا تعرفون قراءة الأفكار، فأنتم ترتكبون خطأ بنسبة 99% من الحالات!

الحب هو

العنصر الخفي

الضروري

لتحقيق كل

مشاريع الحياة!

تمرين:
فالس الملصقات

إليكم لعبة صغيرة تقومون بها بأنفسكم أو تجعلون أطفالكم يقومون بها حتى لا ينسوا مزاياهم!

أجل، لديكم مزايا...

1 – اكتبوا على ورقة المزايا التي تتمتّعون بها. هذا بلا شكّ صعب إذا كنتم معتادين على عدم الاحتفاظ إلا بالأفكار السلبية عن ذاتكم. ولمساعدتكم، خذوا تجارب ملموسة امتلأتم فخراً بها أو شعرتم بالرضى. مثلاً: آخر مرة طهيتم فيها طبقاً شهياً، أو نجحتم في امتحان، أو حصلتم على عقد عمل...

اطرحوا على أنفسكم أسئلة محدّدة وتذكّروا أعمالاً خاصة استحقّيتم عليها بعض الإطراءات: موهبتكم في اكتشاف

مخططات جيدة، أو مواساة صديق، أو تقديم هدية متميزة في عيد ميلاد، أو حلّ نزاعات...

2 – عندما ستنجحون في إيجاد ثلاث مزايا على الأقل، سجّلوها على الأوراق اللاصقة (مزية واحدة على كل ورقة)، واكتبوا جملة تبدأ بـ«أنا» واستشهدوا بحدث يثبت هذه المزية. مثلاً: «أنا كريم، لأنني أقرضتُ أخي مبلغاً من المال دون انتظار مقابل». «أنا كريم، لأنني ساعدت متشرّداً عن طيب خاطر».

3 – ألصقوا هذه الأوراق في بيتكم، في أماكن تمرّون فيها بانتظام: على خزانة الأدوية، أو خزانة المكنسة، أو على كتابكم عند السرير، وحتى على طنجرة... انسوا هذه الأوراق. وكلّما وقعتم عليها بالصدفة، يمكنكم قراءة الجملة بصوت مرتفع وبصدق.

وبإعادة اكتشافكم مزاياكم على نحو منتظم، تحقنون مذكراتكم الصغيرة باحترام ذواتكم وبروحكم المعنوية. وتشعرون بأنفسكم أقدر على الوصول بمشاريعكم إلى برّ الأمان.



العلاج بالاحتضان

آخر نقطة، أودُّ أن أحدّثكم عن أمر بسيط لكنه يمسّني في الصميم: الحضن، عنصر خفي للحياة والحب.

هل تظنون أن هذا الموضوع بعيد عن عنوان هذا الكتاب؟ طبعاً لا! من لا يحب الاحتضان؟ من يمكنه القول إن العناق لا يطيّب الخاطر؟ وفي الأساس، ما التفاؤل، إن لم يكن الثقة بالنفس وبالغير؟

اعلموا أن فضائل العناق عديدة. لنذكر بعضاً منها: الطمأنة والسكينة وتطييب الخاطر. باحتضان قريب، ترتبطون من جديد بعواطفكم وتقدّمون التعاطف لأنفسكم وللغير.

هذه الطمأنة التي تنعش ذكرياتكم الطفولية ستشعركم بالأمان الذي قد تفتقدونه حين تخامركم الشكوك إزاء الحياة. ستستعيدون الإيمان ببساطة الطبيعة الإنسانية.

حاولوا! مع أصدقائكم، مع عائلتكم، لا يهم! نحن نعيش في عصر «يفصلنا» عن بعضنا وتقريباً نقوم بما هو أكثر من الاحتضان على هواتفنا! هيا ابدؤوا!

هل كنتم تعلمون ذلك؟

- حب النفس يتطلّب التسامح مع الذات.
- لا يمكن للمرء أن يهبَ إلا ما يملك. وحتى نهب الحب للآخرين، يجب أولاً أن نتعلم حب ذاتنا.
- حب الذات هو أحد شروط تحقيق الذات.
- حين يشقّ علينا أن نحب أنفسنا باعتبارنا راشدين، فذلك على الأغلب لأن مربّينا (أهل، ومعلمون، ومربيات...) علّمونا برعونة أن الحب مشروط («إن كنت تحبني، قم بواجباتك واكتب وظائفك»).
- حتى تتعلّموا أن تحبوا أنفسكم، يجب أن تتوقفوا عن مقارنتها بالآخرين.

لقد حذّرتكَ.

حدسك

تمرين:
تأكيداتي اليومية

كل صباح، دوّنوا «تأكيدكم اليومي»
وكرّروه بصوت عالٍ.

هـذا التمرين مـن شـأنه أن يدهشكم للوهلة الأولـى، فاللائحة لا تعكس واقعكم الحالي.

مع ذلـك، من المؤكّد أنكم حين تغيّرون طريقة تفكيركم ستصبحون الشخص الذي تريدون أن تكونوه!

اختبروا هذه الطريقة وقيّموها بأنفسكم لفترة محدّدة.

والسرّ الصغير هو الإيمان بها!

تمرين:
تأكيداتي اليومية

بعض الأمثلة

- أنا قادر على المضي إلى نهاية حلمي
- أنا مؤمن بنفسي وبقدرتي على الفعل
- كل يوم أتحسّن
- أتمتع بكلّ ما يلزم لأكون سعيداً
- كلما ازداد حبي لنفسي، ازداد لدي الحب الذي أهبه
- أنا أستمتع بالحياة في المزاج الجيد
- أنا أحب عملي، فهو يبهجني!



تحرّكوا

«الحياة أشبه بسياقة درّاجة،
لتحافظ على توازنك
عليك الاستمرار في السير».

ألبرت أينشتاين

ليس عبثاً أن تال بن-شاهار، «أستاذ السعادة» الشهير في جامعة هارفارد، يتكلّم باستمرار عن الرياضة أثناء محاضراته. هذا المدرّس، رياضي سابق من الطراز الرفيع، يشرح العلاقات المعقّدة بين السعادة والممارسة المنتظمة لتمرين جسدي.

الرياضة وجزيئات السعادة

لن نكذب على بعضنا البعض: «مارس الرياضة!»، هي بلا شكّ نصيحة سبق أن سمعتموها مراراً وتكراراً ومنذ نعومة أظفاركم. ولذلك لا تتوانى الدراسات حول الراحة إطلاقاً عن الإشارة إلى فضائل ممارسة الرياضة. والمسؤولون؟ هرمونات الإندروفين التي تتحرّر خلال بذل الجهد، وتعمل كمضادّ للتوتر الطبيعي. وفوق ذلك، من شأن الرياضة أن توفّر إحساساً بالراحة الجسدية والنفسية. فممارسة الرياضة تسمح كذلك بإفراز الناقلَين العصبيّين الدوبامين والسيروتونين اللذين يؤثران تأثيراً إيجابياً على المزاج. لا تقلقوا: لستُ في وارد أن أحثّكم على إرهاق أنفسكم بممارسة رياضة مكثّفة للغاية، لا سيما في البداية! يكفي أن تتحمّلوا عشرين دقيقة

من التمرين ثلاث مراتٍ في الأسبوع لإدخال تجديد هام إلى حياتكم اليومية، وستشعرون أنكم مرتاحون مع أنفسكم.

الرياضة واحترام الذات

فائدة أخرى -غير معروفة- يمكنها أن تُعزى للرياضة: احترام أفضل للذات. نحن أسوأ القضاة على أنفسنا! يعرف الأشخاص المكتئبون حقّ المعرفة هذه الانتقادات الذاتية التي يردّدونها على أنفسهم مراراً وتكراراً: «أنا لا أساوي شيئاً. أنا عاجز...».

ومن شأن الرياضة أن تسهم في تحسين الصورة التي نحملها عن جسدنا وقدرته على المثابرة، حتى في غياب تغيُّرات جسدية حقيقية. وعموماً، يشعر الرياضيون بحيوية أكبر، يتقبّلون بشكل أفضل مظهرهم الجسدي ويشعرون أنهم أقوى وأصلب. وتعزّز الرياضة أيضاً الخصال الرامية إلى تمكين الذات: طعم التحدّي، المثابرة، الإرادة، التحمل، والرغبة في التطور.

الانتقال إلى الفعل

أمر جيّد أن نعرف كل ذلك، ولكن كيف نتصرّف بشكلٍ ملموس حتى ننتقل إلى الفعل وعلى الأخصّ حتى لا توهن

عزيمتنا في منتصف الطريق؟ يكمن المفتاح أساساً في اللهو: يجب عليكم أن تجدوا رياضة مسلّية وممتعة وموافقة لرغباتكم. ومثل أي تغيير، نقطة البداية هي اتخاذ القرار: «سأمارس الرياضة!»، بالتأكيد ليس المقصود هنا قرارات بداية العام الكثيرة، تلك القرارات التي يطويها النسيان في اليوم التالي، لأنكم ستجدون لأنفسكم عذراً مناسباً حتى لا تبدؤوا أبداً! وحين تختارون ميدانكم، ابدؤوا بأي فعل يؤمّن لكم الإقلاع بشكلٍ ملموس. بعد ذلك، ركّزوا على أهداف قابلة للتنفيذ. قد يكون الهدف هو الجري مرة في الأسبوع أو القيام بتحدّي «إبراز عضلات البطن» الذي وجدتموه على الإنترنت. لا تتصوروا أنه سيسعكم الجري في ماراتون باريس بعد أسبوع من بذل الجهود. ومهما كنتم متفائلين، عليكم أن تظلوا واقعيين!

اعلموا أن تواتر النشاط يلعب دوراً هاماً: دورات مشي قصيرة لمرات عديدة في الأسبوع أفضل من دورة مكثّفة في كمال الأجسام مرة كل ستة أشهر. يجب أن نشدّد على ذلك، لكن مرة أخرى أيضاً، الأفضل أن تكون الأولوية للانتظام!

وبصرف النظر عن مستواكم الرياضي، المهم أن تبدؤوه وتتشبّثوا به. فالرياضة تساعدكم على التفوّق على ذاتكم والمضي قدماً. وحين تحدّدون هدفكم، سيكون الأساس هو أن تحترموا التزاماتكم.

«أستطيع
فعل ذلك!»

~~أنا متعب~~

~~أشعر ببرد شديد~~

~~أشعر بحر شديد~~

~~إنها تمطر~~

~~إنني مشغول للغاية~~

~~فات الأوان~~

هيا، انطلقوا!

وحتى أسهّل عليكم المهمة، لا تترددوا أن تشكلوا فريقاً رياضياً. ومرة تلو أخرى، سيغدو أسهل عليكم أن تختبروا أنفسكم وتتذوقوا طعم انتصاراتكم الصغيرة...

مفكرة تقدّمي

حين تجدون نشاطكم المفضّل، أدعوكم إلى استخدام مفكرة مخصّصة لتقدّمكم الرياضي. لا يهم تواضعها أو عظمتها، وإنما المهم أن تدوّنوها! دافعكم للركض إلى نهاية الجادة هو فعلاً نجاح، شريطة أن تدركوا ذلك. وثقوا أن ذلك سيساعدكم أكثر للوصول إلى أقصى حدودكم، في نطاق قدراتكم الجسدية طبعاً! في كرّاسكم، أقترح عليكم أن ترسموا جدولاً بسيطاً للغاية، على الشكل التالي...

التاريخ	النشاط المنفذ	المدة	الأحاسيس الجسدية	المشاعر الإيجابية المحسوسة	الهدف من الدورة القادمة

بفضل هذا الجدول سيسعكم:

- ① تتبّع تقدّمكم وتهنئة أنفسكم عليه؛
- ② تذكيركم بالفوائد العاطفية والجسدية للدورة السابقة استعداداً للدورة التالية؛

- ربط ممارسة رياضة ما بذكريات إيجابية؛
- التخطيط لدورة تمريناتكم القادمة تجنُّباً للإهمال.

وبتحديد حالات التقدُّم والمشاعر المرتبِطة بها، ستكرّسون أنفسكم أكثر في نشاطكم الجديد.

يمكنكم أيضاً تدوين كل الجهود البسيطة التي بذلتموها على المستوى الجسدي في حياتكم اليومية. مثلاً: استعملتم الدَّرج بدل المصعد لتصعدوا إلى طوابق بنايتكم؛ قرّرتم الذهاب إلى العمل على الدراجة العادية؛ ذهبتم إلى المخبز سيراً على الأقدام بدل السيارة... كل ذلك مهم! لا تترددوا في إضافة كل الفوائد التي تشتمل عليها هذه التغيُّرات البسيطة: حماية البيئة، الإحساس بالهواء المنعش على وجهكم، لقاءات جديدة...

وشيئاً فشيئاً، ستملؤون سطور وصفحات مفكرتكم، وتلاحظون التغيُّرات في حياتكم اليومية وتستقون منها الرضى الشخصي. سيساعدكم ذلك بالتدريج على تغيير عاداتكم في سبيل حياة أكثر نشاطاً. بالتأكيد، لن تعودوا بحاجة إلى ذلك ذات يوم، لأن الرياضة ستغدو جزءاً من حياتكم وستبدو لكم طبيعية تماماً.

تمطّوا

نقطة هامة أخرى، لا تهملوا التمطّي، إن استطعتم إليه سبيلاً، سواء في نهاية جلسة رياضية أو في حياتكم اليومية. فإعطاء العضلة طولها الأمثل يتيح لها اكتساب أوكسجين أكثر والتخلُّص من السموم بشكلٍ أفضل. حين تتمطّون صباحاً مثلاً، فأنتم تشغّلون الآلة -أي جسدكم- المرتاح ليلاً؛ وبعد جلسة رياضة، يمنحكم التمطّي مكافأة تستحقونها كثيراً ويخفِّف الآلام المتعلِّقة بالتعضيل. ومهما حصل، في الرياضة أو التمطّي، اهتموا بما تفعلونه، ولا تفكّروا في شيء آخر. أصغوا إلى جسدكم وأعطوه ما يحتاجه.

بالنسبة إلى غير الرياضيين

حسناً، لا يتحمّس جميع الناس لفكرة ممارسة الرياضة! إذا لم تكونوا رياضيين، يمكنكم أن تنظروا إلى الأمر بطريقة مختلفة. لماذا لا تمتّعوا أنفسكم «باستراحات لطيفة» في جدول مواعيدكم؟ يمكنكم الذهاب إلى المسبح، أو المشي في الغابة، أو أيضاً نزهة على حصان – الغاية هي الحصول على هواء منعِش واستنشاق هواء نقي!

نحن مستغرقون بمنتهى السهولة في الروتين: المترو – العمل – النوم. هذه الاستراحات «الترفيهية» سيكون لها آثار إيجابية كثيرة على حياتكم اليومية.

ما العلاقة بين الرياضة والتفاؤل؟

أخبرتني إحدى الصديقات مؤخّراً عن مسيرتها في الدراسات الرياضية وأجـرت مقارنة هامة بين ما عاشته في المراهقة والتطور الشخصي. قالت لي إنها اقتنعت وهي طفلة أن كل شيء ممكن. ولديها الدليل على ذلك! وحدهما التدريب والانضباط أتاحا لها الفوز في مباريات جمباز عديدة. عملّت بلا أي مهارة خاصة، لكن بكثير من الطاقة. وبعد خمسة عشر عاماً، حقّقت ذاتها، وتأكدت أن **الرغبة في تحقيق حلمها هي موهبتها الكبرى، وعزت ذلك إلى الرياضة.**

«لا شيء مستحيل.
وبرأيي، لا وجود للحدود».

العدّاء يوسين بولت

آمِنْ

أن هذا ممكن،

وستصبح سلفاً

في وسط

الطريق.

هل كنتم تعلمون ذلك؟

- الرياضة تسهم في معالجة بعض حالات الاكتئاب.
- الرياضة تنشّط وتساعد على تجديد الخلايا العصبية.
- تظهر بوادر الآثار المفيدة للأندروفين بعد ثلاثين دقيقة من الرياضة.
- تزيد ممارسة أي رياضة من قدرتنا على التواصل والتعاون.
- القيام بستة آلاف خطوة في اليوم يسمح برفع متوسّط العمر المتوقّع.



تذكّر

لماذا

بدأت.

3

ابتكروا

«أفضل طريقة لتوقُّع المستقبل هي ابتكاره».

بيتر ف. دراكر

تَوجدُ تعريفات لكلمة الابتكار بقدر ما يوجد من أفراد، لأن كل واحد منا يبتكر على طريقته. كل فعل وكل حركة وكل تفكير ننجزه هو سلفاً ابتكار في حدّ ذاته. مع ذلك، نضيّعه معظم الأحيان. الكثير منا يقلّلون من شأن ما يسعنا فعله؛ أحياناً بسبب التواضع، وأحياناً لأن الضوء لم يسلّط على مواهبنا، حين كنا أطفالاً. وبالتالي نختار أحياناً تجاهل قدراتنا الإبداعية بسبب ضعف ثقتنا بأنفسنا. لكن موهبة الرسم لم توهب لجميع الناس. والنجاح في تحضير طبق طعام دون حرقه قد يثير إعجاب أصدقائكم، وأيضاً موهبة العزف على آلة موسيقية. اعلموا أن كل قدراتنا هي فعلاً داخلنا ولا تتطلب إلا أن ننميها.

كنت أتحدّث مؤخّراً مع صديقة: راحت تخبرني أنها تشعر بأنها لا تعرف فعل شيء. كانت لديها عادة سيّئة تتمثّل في إبراز أوجه القصور عندها، لكنها لم تكن قادرة على تطوير كفاءاتها. وكثيراً ما ردّدوا على مسامعها أنها غير موهوبة في المدرسة (الاستيعاب: الرياضيات ليست ميدانها!)، فانتهت إلى الاعتقاد بأنها لا تتمتع بأي موهبة، من وجهة نظر عامة.

ابتكروا ما تحبّونه

نتمتع جميعاً بمؤهّلات إبداعية لا نستثمرها. البعض في المجال الفني، والبعض الآخر في مجال الطبخ، وغيرهم سيكونون من أوائل المبتكرين في مجالات غير متوقّعة!

متعة الابتكار هي أحد القوى المحرّكة للبشرية. وأنا واثقة أنكم مبدعون.

في كل ابتكار، تعبّر أحاسيسنا ورؤيتنا الشاملة للعالم وأيضاً تاريخنا وثقافتنا عن نفسها.

أصغوا إلى ابتكاركم، واشعروا به وسترون أن ثقتكم بأنفسكم ستتعزّز، ومعها تفاؤلكم. امنحوا أنفسكم الوقت (حتى لو كان خمس دقائق في اليوم) لتبتكروا في المجال الذي يعجبكم. هذه الدقائق القليلة ستتيح لكم اكتساب الحافز. وحتى تبدؤوا، إليكم هذا التذكير الصغير... اتبعوا الدليل!

إذا آمنتم
ببابا نويل

مدة
خمس سنوات،
فبوسعكم أن
تؤمنوا بأنفسكم
مدة

خمس دقائق!

تمرين:
طوّروا إبداعكم!

1 – اختاروا نشاطاً يعجبكم.

2 – ابـدؤوا مشروعاً يمكنكم رؤيته يكبر (لـوحـة، مدوّنة، إلخ...).

3 – امنحوه الوقت يومياً، ولو لبضع دقائق.

4 – لا تضغطوا على أنفسكم!

5 – افخروا بأنفسكم!

ربما لا يعنيكم الابتكار؟ بصراحة، أنا متفهّمة. اعتقدت طويلاً أنني لم أكن خلّاقة ببساطة لأنني لم أتـرك مكاناً للإلهام. يحتمل أنكم مشوشون ولا تعرفون أين تجدون الإلهام.

«إذا أردنا الحصول على شيء لم نملكه من قبل، يجب أن نجرّب شيئاً لم نفعله من قبل».

بريكليس

تمرين:
اعملوا على قدراتكم الإبداعية

- 💻 استخدموا الإنترنت (موقع بنترست، مثلاً) للبحث عن أفكار في المجال الذي تريدون ارتياده (فنّ الديكور، الفنّ، الحرف اليدوية، ريادة الأعمال...).
- 👫 التقوا بشخصيات تلهمكم أو تابعوها على شبكات التواصل الاجتماعي (تويتر، إنستغرام، فيسبوك)، وفي الصُّحف، إلخ...
- 🔭 أغنوا معلوماتكم بمشاهدة أفلام وثائقية.
- 📕 طالعوا بانتظام كُتباً تتعلّق بمجالكم (أو موقع **التفاؤل** بكلّ تأكيد!).
- ⏰ امنحوا أنفسكم الوقت. فالإبداع لا يأتي حسب الطلب. إنه يدعو نفسه بنفسه. و«فترة الإلهام» ليست وقتاً ضائعاً.

باختصار، اخرجوا من منطقة راحتكم لاكتشاف عوالم أخرى! هـذه النصائح الصغيرة أفادتني عند إنشاء موقع **التفاؤل**، وأواظــب على تطبيقها فـي الـحياة الـيـومـية. الخطّاطون والرسّامون والخيّاطون، إلخ، يجدّدون مصادر إلهامهم على الدوام. افعلوا الشيء ذاته! مقابلة أشخاص جدد، ومشاهدة ما يجري في أماكن أخرى واكتشاف ميادين جديدة هي فُرص لتفتح ذهنكم!

أنتم تتمتعون بالموهبة

أسمعكم سلفاً تقولون: «جميل أن نرغب في الإبداع في مجال نحبه، ولكن مـاذا نفعل إذا كنا لا نتمتع بالموهبة؟». حسناً، لنحرص على القول: أنتم تتمتعون بالموهبة، سواء أعجبكم ذلك أم لم يعجبكم! لأن الموهبة ليست حكراً على المجال الفني فقط وإنما تشمل أيضاً الحياة اليومية وبأشكال مختلفة. أتفهّم أنكم تشكّكون فـي مؤهّلاتكم الشخصية وقدراتكم الطبيعية في مجال معيّن. اطلبوا من طاهٍ أن يرسم، سيفشل. اطلبوا منه أن يحضّر وجبة شهية، سيكون الأفضل.

لا أحد أنت
وهذا مصدر قوتك!

حاول أن تكون صادقاً مع نفسك، فهناك أشياء يمكنك القيام بها. شنّف أذنيك وانتبه إلى التفاصيل المتناثرة في حياتك اليومية. ستجد هذا الشيء الصغير الذي يجعل منك كائناً فريداً! شخصيتك ومهارتك أو أيضاً حدسك مثل بصمة يدك، لك وحدك!

وفي أغلب الأحيان، نعتقد أن كل الناس يستطيعون أن يفعلوا الشيء ذاته، ما دام الأمر يسيراً علينا... ولكن ليست هذه هي الحال.

تمرين:

اختاروا مواهبكم

هل تعتقدون أنكم لا تتمتعون بأية موهبة؟ هذا خاطئ! كل شخص لديه مواهب. حددوا في هذه القائمة المواهب التي تتمتعون بها. الهدف تحديدها لاستخدامها بشكل أفضل.

☐ الكتابة

☐ الخطابة

☐ التعامل مع الآخرين

☐ التحليل

☐ البراعة في الرياضيات

☐ إجراء بحث حول موضوع ما

☐ التواصل

☐ العزف على آلة موسيقية

☐ التصوير الضوئي

☐ الرسم

☐ إنشاء موقع على الإنترنت

☐ الإرشاد

☐ النزاهة

☐ الطرافة

☐ حل النزاعات

☐ الحدس

☐ التحدث بلغة أجنبية (أو عدة لغات)

☐ إتقان التدريس

☐ الإبداع

☐ الاستماع للآخرين

☐ القدرة على التوفيق

☐ التعاطف

☐ القدرة على التركيز

لا تبددوا مواهبكم!

تقوم الموهبة على استخدام المهارات الإبداعية. وحين نعي أننا نبدع، نشعر بأنفسنا أننا مسؤولين. نحن ممثّلون لوجودنا الخاص، وذلك يمنحنا النَّفس الضروري لنصبح هذه الشخصية أو هذا الشخص الذي نرغب فعلاً أن نكونه.

لماذا لا تبدؤون اليوم؟

إن مواهبكم تجعلكم فريدين وعظيمين. وهي تصنع تميُّزكم! والإعلاء من شأنها سيسمح لكم بتحقيق ذاتكم: حين تنسجمون مع أنفسكم، ستصبحون أكثر مصداقية.

وحين تضعون طاقتكم في خدمة إبداعكم، ستزيدون من ثقتكم بأنفسكم.

وستكتشفون أنكم قادرون على تحقيق ابتكارات مادية أو غير مادية. أجل! أنتم أيضاً قادرون على الابتكار.

التفاؤل، هو معرفة أن قدراتنا الإبداعية لها سطوة، حسب مستواها، على الناس، وأنه بوسعنا استخدامها عن دراية.

فأنتم تتمتّعون بالموهبة والقوة والشجاعة أكثر ممّا تظنون!



أعطوا

«العطاء أجمل من الأخذ».

إبيقور

يحيل العطاء إلى فضيلة عامة: الكرم. بالنسبة إلى عدد كبير منا، من الطبيعي أن نكون خيّرين. الكرم، كمرادف للغيرية والإيثار، هو بادرة غير أنانية لصالح الغير. ويتعلّق أيضاً بالتضامن، الضروري لكلّ مجتمع إنساني. لكن الأهم من ذلك كله...

الكرم هو طريق سريع نحو السعادة!

العطاء يسعدكم

تطرّق العلم إلى هذه المسألة فربط بين السعادة والإيثار. **قرّروا تقديم شيء ما -أي شيء!-** وستشعرون في الحال أن لكم تأثيراً على الآخرين وعلى أنفسكم. يتعلّق الأمر أغلب الأحيان حتماً بفعل صغير جداً على سلّم القيم الإنسانية، لكن من شأنه أن يعطي معنى لأيامكم، وبشكلٍ أشمل لحياتكم. أكّد باحثون أميركيون أن مساعدة الآخرين بشكلٍ ملموس يمكن أن تؤثر على سعادتنا. وبرأيهم، لبلوغ السعادة، يستحسن وضع أهداف محدّدة للكرم. من الأفضل أن نقرّر الابتسام

لشخص ما وتدوير نفاياتنا بـدلاً من متابعة أهـداف مماثلة لكنها أكثر تجريداً –محاولة أن نجعل هذا الشخص سعيداً أو إنقاذ الكوكب، على سبيل المثال. ومن يقومون بعمل طوعي أو ينخرطون في أعمال تطوعية يبدون بصورة عامة أكثر رضى عن حياتهم من الآخرين.

«العقل يغتني بما يكتسب،
والقلب بما يعطي».

فيكتور هوغو

غالباً ما أسمع أصدقاء يقولون لي: «أنا معجب بمن يتطوعون! ولكن ليس لدي وقت». في الحقيقة، لأنهم من أنصار «إمّا كل شيء وإمّا لا شيء»، قرّروا ألا يفعلوا شيئاً. وفعلاً، من الصعب أحياناً إعطاء الوقت أو المال بصورة منتظمة. لكن ضعوا في ذهنكم أن **أي عمل بسيط وصغير من شأنه أن يحدث فرقاً**. وثمة ألف طريقة لفعل الخير حولنا بانتظام.

يمكنكم مساعدة صديق أجنبي ومرافقته في خطوات إدارية؛ يمكنكم المساهمة في تنظيم حدث في العمل؛ ويمكنكم أن تسألوا متشرّداً تمرّون من أمامه كل يوم عن شيء يمكنكم أن تحضروه له كي يحسّن، ولو تحسُّناً متواضعاً، حياته اليومية...

العطاء هو وسيلة رائعة للتواصل مع الآخرين. وحين تسنح لكم الفرصة، حاولوا أن تجعلوا المقرّبين منكم يسيرون على خطاكم. نظّموا تبرعات (طعام، ملابس) من جيرانكم. وأي كلمة صغيرة معبّرة في بهو عمارتكم، أو تاريخ، أو جمعية نبتكرها... وأنتم تعرفون البقية! هذا سيستغرق منكم فترة صباحية على أكثر تقدير وسيفاجئكم الأثر الإيجابي الذي سيمنحه لكم، وعلى الأخصّ أثر الدومينو الذي يولّده هذا النوع من العمل. متعة العطاء والمساعدة هي قوه غير عادية. تخيّلوا السعادة التي يمكنكم أن تمنحوها إلى الأكثر حرماناً في مثل هذه المبادرات. بالنسبة إليكم، قد لا يكون ذلك شيئاً يُذكر، لكن يمكنكم أن تغيّروا يومَ من يتلقّى.

قد تقولون لأنفسكم إنكم خجولون ولا تتجرؤون، لكن...

ليس المهم
ما يفعله
الآخرون.
المهم هو
ما تفعلونه
أنتم!

والمال؟

يرى ميخائيل نورتون، الأستاذ في جامعة هارفارد، أن المال لا يجلب السعادة بالضرورة، إلا حين يُنفق لصالح الآخرين. نعتقدُ خطأً أن المال الذي ننفقه على أنفسنا سيجلب لنا أكبر رضى. سيارة فارهة، زوج أحذية فخم... قد يبدو هذا ممتعاً في حدّ ذاته! لكن فكّروا في الأمر. هل تشعرون أن الناس الأكثر ثراءً هم الأكثر سعادةً؟ ألا توجد السعادة في الأشياء البسيطة؟ فضلاً عن ذلك، أكّدت عدة دراسات أننا لا نستخدم المال بحكمة حين يتعلّق الأمر في زيادة رفاهيتنا.

أعطوا الآخرين، ادعموا مالياً جمعية أو مشروعاً! وسيكون مستوى سعادتكم أعلى.

قوة الغيرية الصادقة

حسب ماتيو ريكار، الراهب البوذي الفرنسي الشهير ومؤلّف العديد من الأعمال، ومنها **دعوة إلى الإيثار**[1]، «السعادة هي الآخرون». برأيه، لدينا بشكل طبيعي استعدادات للكرم. طبعاً، نتحدث هنا عن الغيرية الصادقة، أي النزيهة تماماً، والخالية من

(1) منشورات نيل، 2013.

أي أمل بمكافأة أو تمجيد. التبرُّع بمبلغ من المال لعمل خيري من أجل المباهاة ليس كرماً إنما وسيلة لإخفاء الغرور... وتحت عمل نزيه في الظاهر، يمكن أن تتوارى أنانية كامنة.

ينبع الكرم الحقيقي من القلب، وهو لا ينفصل عن الحب الذي نكنّه للغير. طبعاً، لا يتعلق الأمر بتقديم السيارة التي تستخدمها كل يوم إلى جارك، ولا التخلي عن منزلك إلى ابنة عم بعيدة. للكرم وجوه عديدة ويمكنه التعبير عن نفسه بطرق شتّى.

كل ما يمكنكم تقديمه

كل يوم، يمكنكم إبداء التعاطف تجاه مقرّب وتقديم شيء له. وإليكم ما لدى كل واحد منكم ليقدّمه.

- ⌛ **الوقت.** إعطاء الوقت هو على الأرجح أجمل هدية يمكنكم تقديمها لأي شخص. فوقتكم ثمين، لأنه محدود. امنحوا بعض الساعات لصديق قديم انقطعت أخباره منذ زمن طويل، زوروا ابن عم بعيد...
- ✫ **الموهبة.** لديكم حتماً مجال تبرعون فيه أو تعرفونه معرفة قوية. يمكنكم بالتأكيد مساعدة شخص بفضل هذه الكفاءات. اعرضوا مساعدتكم، حين ترون أحداً في

مــأزق... مـن هـم بـأمـسّ الحاجة إلـى هـذه المساعدة، سيجدون صعوبة على الأرجح في طلبها منكم. قدّموها!

- **الإصغاء.** هل يواجه أحد أقربائكم مرحلة عصيبة؟ كونوا حاضريـن لتصغوا إلـيـه وتطمئنوه. لا تـتـظـاهـروا أنكم تسمعون ألمه، كونوا فعلاً حاضرين إلى جانبه، مهما كان سبب اضطرابه. ما قد يبدو لكم بسيطاً ربما يكون بالنسبة إليه مشقّة هائلة يواجهها. امنحوه إصغاءً وجدانياً وكاملاً.
- **الخدمة.** التسوّق لجدّتكم المريضة، ري مزروعات الجيران أو رعاية قط أختكم أثناء إجازاتها، مساعدة شخص على عبور الشارع... بهذه المبادرات الصغيرة ستسهّلون حياة عدد من الأشخاص. ثمة الكثير من الوسائل تحت تصرّفنا لنجعل حياة الآخرين أكثر متعة!

بحسب مراحل حياتنا، نحن كرماء إلى حدٍّ ما، ولدينا وقت إلى حدٍّ ما، ومال إلى حدٍّ ما، ورغبة إلى حدٍّ ما... وحتى يحدث أحياناً أن نركّز على أنفسنا، وننسى الآخرين. انتبهوا إلى أفعال كرمكم وابقوا دوماً ملتفتين إلـى الآخـريـن. ابقوا عطوفين وكونوا مثالاً يحتذى.

لن يصبح الجميع الأم تيريزا. لكن أن نكون خدومين وكريمين تجاه الآخرين يظلُّ أمراً متاحاً لكلِّ واحد منا.

تمرين:
مفكّرة الكرم

أقترح عليكم هنا أن تشيروا إلى أفعال الكرم التي أنجزتموها في يوم أو أسبوع.

دوّنوا على مفكّرتكم أو دفتركم:

- بادرة كرم قمتم بها -مهما كانت عادية!
- بادرة كرم شهدتموها -مهما كانت عادية!

كل يوم، يحدث في كل مكان من حولكم حماس للتضامن. اطّلعوا عليه، كي لا تدعوا أنفسكم فريسة استنتاجات متسرّعة، مثل «نحن نعيش في عالم فردي 100%».

حين تتواصلون مع كرمكم وكرم الآخرين، ستعزّزون طيبتكم الطبيعية -فأنتم لستم الوحش الذي تتخيّلونه أحياناً...- وستنظرون نظرة مختلفة إلى الطبيعة البشرية.

ما يجب فعله اليوم

الابتسام

القول «شكراً»

البقاء إيجابيين

المجاملة

القول «أنا أحبك»

مساعدة شخص ما

...



كونوا إيجابيين

«لا نرى الأشياء كما هي عليه،
إنما نراها كما نحن عليه».

أنايس نين

كما نوّهتُ في المقدمة، لا يعني التفاؤل إنكار الواقع. إنه وعيكم لما يجري حولكم وقدرتكم على معالجة مواقف الحياة المختلفة كلاً على حِدة. مثلاً، إذا كان عملكم ليس على ما يرام فهذا لا يعني أن زواجكم يواجه مشاكل!

يجب أن تكونوا قادرين على التراجع لتجزئة وتحليل مصاعب الحياة. بالتأكيد نحن نعيش في عالم «مضطرب»، ولكن هل هذا سبب للتفكير في الأمور السيّئة؟ وسرعان ما عزّز القصف المستمرّ للعنف والكآبة في بعض وسائل الإعلام انهزاميةً نكراء ومعطلة.

تأثير الأحداث الجارية

استمعوا إلى الأخبار، فكّروا وحلّلوا: معرفتكم أن متجراً سُرق ليل السبت إلى الأحد، انزعاجكم من فرض ضريبة جديدة، اشمئزازكم من آخر خدعة لأحد رجال السياسة... هل سيجعلكم هذا أكثر سعادة؟ ولماذا نشعر بالحاجة إلى الاهتمام بخبر رجل قطع ساق زوجته في قرية فرنسية؟ لعدة أسباب.

الابتسام

هو فعلي

المتمرّد.

في البداية، تشكّلُ العواطف السلبية غريزة بقاء الإنسان: ولأنني أعرف هذا، سيسعني أن أحمي نفسي إذا ما حصل لي ذلك. ولكن حين أقرأ خبراً من هذا النوع، فإنه سيعزف على انفعال الخوف الذي يثير ردود فعل عديدة كالهرب، والتخلي، والتمرُّد واليأس. الأخبار السيّئة لها شعبية!

من ناحية أخرى، يظل «الدسم» والقذر والمخيف يثير عدداً كبيراً منا. والسبب؟ انجذابنا الدائم للشؤم الذي يجعلنا نترنّح بين انفعالَين متعاكسين: الألم والحنق حيال بؤس الغير، وهما يتعارضان مع الرضى والفرح لأننا لسنا في تلك الحالة. نحن مطمئنّون لأننا في نهاية المطاف «أفضل حظاً» من قريبنا! والأسوأ من ذلك، أنه منذ تطبيق الخوارزميات، يعرض عليكم الإنترنت رؤية للعالم تتوافق مع أذواقكم. وكلما قرأتم أخباراً مخيفة أكثر، ازداد عرضها من الشبكات الاجتماعية عليكم!

منذ أن شكّلتُ خوارزميتي، أرى الإعلانات الإيجابية والبنّاءة لجهات اتصالي وليس الطنّانة غير المفيدة.

السلبي، أكثر امتصاصاً من الإيجابي

من المهم أن نعرف أن الدماغ يسجّل بسهولة المعلومات السلبية أكثر من الإيجابية. وأكّدت دراسات أميركية أنه لمواجهة صورة سلبية، نحتاج إلى خمس صور إيجابية! في الواقع، أنتم لاحظتم ذلك بالتأكيد: عند مراجعتكم السنوية للعلاقة مع ربّ عملكم، ستتذكرون على الأرجح ملاحظته السلبية عن نوعية عملكم أكثر من الإطراءات التي قدّمها لكم. وأيضاً، من سهرة مع صديق، ستتذكّرون بسهولة الملاحظة المزعجة التي أبداها لكم أكثر من الجوّ الممتع للسهرة.

والأمر ذاته ينطبق على أخبار الساعة: الأخبار السيّئة تولّد آثاراً نفسية أكثر أهمية من الأخبار السارة.

ينجم عن ذلك خطآن منهجيان للتفكير، حدّدهما آرون بيك، أبو العلاج المعرفي السلوكي:

- «التعميم المفرط»: نستخلص نتائج متسرّعة انطلاقاً من حدث سلبي واحد؛
- «التضخيم»: نتوقع أسوأ السيناريوهات.

أعيدوا تأهيل نظرتكم

لديكم 86400 يورو في حسابكم المصرفي.

سرق شخص منها 10 يورو

هل ستنسون الـ 86390 يورو الباقية

وتضعونها في سلة المهملات؟

حسناً. الأمر ذاته ينطبق على الزمن.

لديكم 86400 ثانية في اليوم.

لا تدعوا أحداً وجّه لكم تعليقاً

مدّته 10 ثوانٍ **أن يدمّر بقية يومكم!**

في الواقع، نحن نبني لأنفسنا صورة مخزية للكائن البشري، تارة نقدّمه على أنه وحش دموي، وتارة على أنه مخلوق متعطّش للسلطة والمال أو الجنس.

الحقيقة مختلفة تماماً. إحصائياً، الأخبار السارة أكثر من الأخبار السيّئة. فكّروا واسبروا محيطكم. في النهاية، ألا يوجد حولكم أشخاص كرماء وعطوفين أكثر من الأشخاص الأنانيين والخطرين؟ ومقابل شخص لا يعجبكم طبعه، ألا يوجد عشرة

أشخاص آخرين يظهرون كرمهم يومياً؟ ألا توجد أعمال كرم أكثر من الأفعال الشريرة؟ أليس كل هذا مسألة وجهة نظر؟ إيجاد الجواب أمرٌ متروك لكم.

«أن تكون سعيداً لا يعني أن كل شيء مثالي.
هذا يعني أنك قرّرت أن تنظر إلى ما وراء العيوب».

أرسطو

خطوة إلى الوراء!

لتجنّب دوامة التشاؤم، يدعو البعض إلى التوقف التام عن متابعة أخبار الساعة. قد يكون هذا الموقف مهماً، انطلاقاً من مبدأ أن الخبر الهام سيصلكم. أعرف أن هذا الخيار تبنّاه أيضاً العديد من رجال الأعمال. فأخبار الساعة يقطرها لهم محيطهم، وهكذا الخبر الوحيد المفيد لهم سيصلهم. وأنا واثقة أن خبر الرجل الذي قطع ساق زوجته لن يصل إلى مسامعهم!

سيقول لكم آخرون أنه من الخطير ألّا تطّلعوا. إن كنتم من هؤلاء الأشخاص، يمكنكم أن تقرّروا عدم مشاهدة أو قراءة

أو سماع الأخبار إلا مرة واحدة في اليوم. ولكن الأهم بلا تكرار! فما جدوى ذلك؟ فكّروا في الوقت الضائع يومياً بسبب هذا. احترموا وقتكم، فهو ثمين! حريٌّ بكم أن تستخدموا هذه اللحظات بحكمة، وتركزوا على ما هو بنّاء لكم وللآخرين.

بالتأكيد، ليس المقصود أن تبقوا في بيتكم وتنكروا الواقع. المقصود فقط هو أن تكونوا قادرين على موازنته وتقييمه بمعياره الصحيح. وبالتالي سيكون لزاماً عليكم التباعُد لمقاربة الأخبار في جوّ أكثر إيجابية.

انظروا إلى الحياة بشكلٍ مختلِف

نحن جميعنا متشابِهون... وأيضاً نميل إلى عدم الاحتفاظ إلا بالمظهر السلبي لأحداث الساعة، فنكرّر المظهر السلبي لأيامنا. ماذا يدور في رأسنا قبل أن نغفو؟ الأحداث المزعجة التي عشناها: ملاحظة هذه الزميلة، نسيان هذا الصديق، مشادّة كلامية مع شريكنا.

غالباً ما ننسى أن نضع أحداث اليوم الإيجابية في الميزان. هذا القريب الذي اتصل بكم هاتفياً ليطّلع على أخباركم، هذا الشخص الذي تنازل لكم عن مكانه في المترو، أو أيضاً هذا الغداء مع العائلة... الكثير من المسرّات البسيطة التي يمكنكم أن تستمتعوا بها عوضاً عن تذكّر ما أزعجكم.

حافظوا

على طاقتكم!

وحرِّي بكم

أن تخلقوا العالم

لا أن تنتقدوه.

لكن كيف نتصرّف حتى نرى الأشياء بشكلٍ مختلف؟ ننشئ روتيناً صغيراً، بسيطاً للغاية وتأثيره مضمون. ستغيّرون باستمرار مزاجكم ورؤيتكم للحياة اليومية، بفضل تقنية **الأشياء الثلاثة الجيّدة** (Three good things). قدّمها مارتن سليغمان في علم النفس الإيجابي، وأصبحت هذه الطريقة شعبية في فرنسا بفضل فلورنس سيرفان-شريبر وكتابها **ثلاث متع في اليوم**[1] (للقراءة!).

تمرين:
الأشياء الثلاثة الجيّدة

كل مساء...

1 – فكروا في ثلاثة أشياء سارّة جرت خلال اليوم.

2 – دوّنوها في مفكرة صغيرة.

3 – كونوا ممتنّين لهذه المسرّات الصغيرة في الحياة.

4 – استمتعوا.

---

(1) منشورات مارابو، 2014.

هل تظنُّ أنك تجاوزت سنّ الإمساك بمفكرة يومية؟ لا أبداً! هذه اللحظة المثالية لتستخدم هذا الدفتر الجميل للغاية الذي أهداه أحدهم لك ونسيته في درج طاولة السرير.

ممَّ تتألف هذه الطريقة؟ إنها بسيطة للغاية. تتضمن إنشاء **لائحة بثلاثة أشياء إيجابية** عشتها أو لاحظتها أو ميّزتها أو سمعتها أو شعرت بها خلال يومك، وتدوينها في مفكرة مخصّصة لهذا الغرض، وتحديد تاريخها. وإذا كنت من الجيل الجديد، فإن «دفتر الملاحظات» في هاتفك الذكي سيفي بالغرض –المهم أن تحافظ على ذكرى هذه اللحظات وأن تراها تتطور مع مرور الوقت.

هذا التمرين في التذكُّر يدعوكم إلى استعراض مضمون يومكم ذهنياً بتركيزكم على الأحداث الإيجابية. ليس الهدف هو إنشاء لائحة بالأشياء المهمّة للغاية. بالعكس، إذا رغبتم في إدراج هذه الممارسة في حياتكم اليومية، يُستحسن أن تتذكروا أحداثاً غير مهمّة سمحت لكم أن «تشعروا بالرضى» في لحظتها. استمتعوا يومياً بإيجاد لحظات إيجابية جديدة: ابتسامة من زميلكم، اتصال هاتفي من صديق... ويستحسن أن تقدموا على هذا التمرين مساءً، لتغفوا بشكلٍ إيجابي. وإذا لم يسنح لكم الوقت مساءً، استغلّوا إفطاركم أو فترة ركوبكم المترو لتحديد لحظات الأمس القليلة. الأهم هو

المواظبة. والتأثير مضمون! يتزايد عدد قراء موقع **التفاؤل** الذين يشهدون على فعالية هذه الطريقة. وحين تثمّنون اللحظات الممتعة في حياتكم اليومية، ستلاحظون بسرعة تغيُّرات على مزاجكم.

وذلك ما سيعزّز تفاؤلكم: ستدركون فعلاً أن أيامكم ليست «سوداء» حالكة...

تمرين:
الجرّة الإيجابية

المقصود هنا نسخة منقحة قليلاً لـ **ثلاثة أشياء جيّدة**، التي قد تبدو لكم أكثر مرحاً.

الهدف هو ذاته: إجراء «مسح ضوئي» ليومكم حتى تجدوا فيه الجوانب الإيجابية. ببساطة، بدل أن تسجّلوا ثلاثة أحداث إيجابية في مفكرة، تدوّنون على ورقة (بيضاء أو ملونة، كما يحلو لكم) حدثاً إيجابياً، ولا تنسوا أن تذكروا تاريخه. ثم استخدموا جرّة أو وعاء أو إناء (كما تشاؤون!) تضعون فيها ورقتكم كل يوم. وفي نهاية الشهر أو العام، أخرجوها من الجرّة، أعيدوا قراءتها وستكتشفون اللحظات السعيدة في أيامكم!

وصفة صغيرة للسعادة

ملعقتان صغيرتان من بنّ الابتسام

ثلاث ملاعق من حساء الامتنان

حفنة كبيرة من المشاركة

ملعقتان كبيرتان من حساء القهقهة

ستة أكواب من الحب

اخلطوها جيداً...

ملّحوها وبهّروها، وتذوّقوا!



لا تصدقوا

كل ما

تفكرون فيه.



اطمحوا

«إن استطعتَ أن تحلم بشيء،
ستستطيع تحقيقه».

والت ديزني

لعلّ الفعل «طمح»، وهو الفعل الأهم للتفاؤل والشرط اللازم له، يشير إلى فكرة أننا قادرين على معرفة آمالنا الحقيقية ومعرفة أنه يمكن تحقيقها. كل واحد يحلم بحياة مزدهرة ومثيرة، لكننا لا نعرف غالباً ما نريد بالضبط. ما من مشاريع في الأفق، وما من رغبات، وما من طموح خاص...

إن طلبت منكم دقيقة من وقتكم لتخبروني عمّا تحلمون به، الأرجح أنه سيكون تمريناً صعباً على الكثيرين منكم.

لماذا؟ لأننا لا نصغي إلى أنفسنا. **نصبو معظم الأحيان إلى التوافق مع الصورة التي نريد إيصالها إلى محيطنا.** أن تصبح مدير قسم في شركة كبيرة، هل هذا هدف الحياة برأيك؟ وارتقاؤك سلّم المراتب في شركة، مع ما ينطوي عليه من تضحيات شخصية، هل يستحق هذا العناء؟ هل هذا هو النجاح؟ هل يتعلق الأمر فعلاً بحلمك، أم هو التصور الجماعي لما يعنيه «النجاح» في المجتمع اليوم؟ من المهم أن تطرح على نفسك السؤال حتى تتأكد أنك تسلك المسار الصحيح.

هيا

احلموا!

في أحيان كثيرة، نحدّد لأنفسنا أهدافاً ليست أهدافنا. نرفع مُثُلاً عُليا في الحياة لا تسمح لنا أن نكون على وفاق مع أنفسنا.

وأنتم، ما الذي يجعلكم تحلمون؟ ما هي ميولكم؟ وما هي هذه الـ«لماذا» التي قد تعطي معنى لحياتكم؟ انسوا «الرسميات» واللياقة الجماعية. تجرّؤوا على تخيُّل أحلامكم قابلة للتحقُّق. لا تقيّدوها بأي قيد، سواء تعلّق الأمر ببيع لوحاتكم الأولى، أو تغيير مهنتكم، أو حتى إنشاء جمعية. نحن جميعاً نتصرّف بالطريقة ذاتها، نؤجّل مشاريعنا لأننا لا نجرؤ على التفكير بأنها قابلة للتنفيذ.

أحد المفاهيم الأساسية للتفاؤل هو القدرة على الحلم بغدٍ مختلف ومعرفة أن هذا الحلم يمكن أن (وسوف!) يتحقّق. وبعد ذلك ستحدّدون الوسائل الكفيلة بتحقيقه.

اصغوا إلى تطلُّعاتكم

كيف نعرف بالضبط ما يحفّزنا وما يسعدنا ما دمنا فقدنا منذ سنوات تطلُّعاتنا في ثنايا هذه الجملة المعبّرة: «ذات يوم، ربما»؟ علّمتنا المدرسة أن ننجز لا أن نحلم.

ماذا كنتم

ستفعلون

لو لم تشعروا

بالخوف؟

تسجيل أحلامكم سيسمح لكم في البداية أن تحدّدوا إطار تفكيركم.

لدينا غالباً رغبات غامضة تطفو في رؤوسنا، تطغى وتنحسر حسب مزاجنا. لا نأخذها معظم الأحيان على محمل الجد لأنها تبدو لنا غير قابلة للتحقُّق. يبدو ذلك ممكناً بالنسبة إلى الآخرين، لكن ليس لنا. ربما «ذات يوم» سنحصل على المال والطاقة والحافز لتحقيق تطلُّعاتنا العميقة؟ غالباً ما تكون هذه الرغبات كثيرة العدد ولا نعرف إزاء وفرتها كيف نتعامل معها. ومع الوقت، يسود شعور بالعجز: «هذه هي الحال، ولا يسعني أن أغيّر شيئاً». اطمئنوا، لديكم القدرة على تغيير الكثير من الأمور في حياتكم، حتى تجعلوها تتوافق مع توقعاتكم! فأنتم تستحقون ذلك مثل الآخرين!

حدّدوا رغباتكم

يحتاج رجل الأعمال إلى خطة عمل لسنة، أو خمس سنوات أو عشر سنوات، لما «يتصوّره» في المستقبل. لماذا؟ لأن هذا التصور يسمح بتوجيه العمل المطلوب إنجازه على المدى الطويل. وكذلك الأمر في الحياة. من الضروري أن نبدأ بتحديد ما نريده فعلاً دون أفكار قسرية، لنتشجّع بعد ذلك على القيام به.

أخرجوا أنفسكم من الواقع الذي تعيشونه وتصوّروا. بماذا تحلمون في عالم مثالي؟ لو لم يكن الواقع الراهن يثير امتعاضكم إلى هذا الحدّ، ولو لم تكونوا تواجهون مثل هذه المشكلة المالية أو العائلية أو الوجدانية، ماذا كنتم ستفعلون؟

اطرحوا هذا السؤال. وحتى تتفاءلوا، يجب أن تتصوروا ما ترغبونه بدلاً من التركيز على ما لا تريدونه. هكذا هو الكائن الإنساني، يميل إلى النظر للأسوأ. وإذا مرضتُ؟ وإذا لم أنجح؟ وإذا فشلتُ؟ وإذا، وإذا؟...

وإذا جرّبنا أن نفعل العكس؟ **وإذا وفّرنا طاقتنا لنبني؟**

«سرّ التغيير، ليس أن تركز كلّ طاقتك على محاربة الماضي، وإنما أن تركزها على بناء المستقبل».

سقراط

التصور في الحياة مثل المحرّك في السيارة: يتيح التقدم. كثيرون يحتمون وراء الأعذار ويقنعون بالوضع القائم.

حين تكبر رغبتكم وتتعزّز ويشتدّ عودها، لن يكون أمامكم مفرّ من تخيُّل تقدمكم. يستحيل أن تتنبّؤوا بكل شيء ويجب أن تسترخوا أثناء مراحل بناء مشروعكم. مع ذلك، من المهم أن تحافظوا على هدفكم في رأسكم، لتنجزوا الأفعال المتسقة التي تقودكم إليه.

ابدؤوا!

لم يفت الأوان بعد.

غرسات حياتكم

من تريدون أن تكونوا بعد سنة، بعد خمس سنوات وعشر سنوات؟ خذوا وقتكم في تصور مستقبلكم، بلا قيود. هل ترغبون في افتتاح مطعم؟ هل ترغبون في تنفيذ مشروع فني؟ هل ترغبون في إنشاء جمعية؟ تعرفون أن هذا لن يحدث في الحال، هذا طبيعي. لكن حاولوا أن تضعوا «جدول مواعيد» لهدفكم. سيتيح لكم ذلك أن تتخيّلوا ما يمكنكم إنجازه من الآن حتى سنة، وخمس وعشر سنوات.

تمرين:
أدعوكم إلى ورشة عمل صغيرة «البستنة»

- اشتروا ثلاث غرسات صغيرة. وإذا لم يكن لديكم باع في البستنة، اختاروا غرسات لا تتطلّب الكثير من العناية!
- وعلى كل واحدة منها، تصوروا أجلاً. الأولى تمثّلكم بعد سنة، والثانية بعد خمس سنوات والثالثة بعد عشر سنوات.
- ضعوها في مكان بارز بحيث يمكنكم أن تروها يومياً، مثلاً قرب الطاولة التي تتناولون عليها إفطاركم.
- اعتنوا بها كل يوم لتذكّركم بعزمكم.

ومع نمو هذه الغرسات، سترون أحلامكم تكبر، وستمدّونها بالطاقة يومياً!

انشروا أشرعتكم، وتابعوا إبحاركم

حين يخطر ببالكم عالم أحلامكم أو مشروع حياتكم المثالية، اعملوا على بنائه. لا يهمّ طموحكم وطبيعة مشروعكم، المهم أن تكونوا فاعلين في هذا التغيير.

نمّوا تفاؤلكم بالعمل!

في حال النجاح، تحصلون على مكافآت كثيرة: الفخر، احترام الذات، وإثبات الذات... وفي حال الفشل؟ تحصلون على فرصة للتعلُّم من أخطائكم لتنطلقوا من جديد دون أن تأسفوا على أنكم لم تحاولوا.

تمرين:
جدول المشاريع

إليكم تمريناً صغيراً أنصحكم أن تمارسوه بانتظام حتى ترسّخوا رغبة في الواقع. يمكن أن نسميه «جدول المشاريع» أو «جدول التصورات». إنه «لوحة» تبتكرونها بأنفسكم وترمز من بين رموز أخرى إلى:

- قيمكم الجوهرية،
- أهداف حياتكم في جميع المجالات: العائلية والعمل والحب والصداقة والمال،
- تطلُّعاتكم،
- مُثُلكم العُليا.

كما في تمرين الغرسات الثلاث، قبل أن تبدؤوا، اسألوا أنفسكم كيف تودّون أن تكون حياتكم المثالية.

استعينوا بمجلات، أو صور موحية أو بأي وسيلة أخرى حتى ترمزوا إلى ما ترغبون به.

يمكنكم إنشاء جدول عام يصوّر هدفكم الكلي، أو اختيار تشكيل جدول حول موضوع محدّد (مثلاً، أن تصبح معلم رقص).

قصّوا الكلمات والصور التي تمثّل مشروعكم واجمعوا الكل بطريقة الترقيع أو لوحة المزاج.

مثلاً، إذا كان هدفكم أن تصبحوا معلم رقص، ألصقوا صور راقصين يعجبونكم، وأدرجوا صور مكان مثالي لإعطاء حصصكم، وحدّدوا عدد الطلاب الذي تحلمون به... **تصـ - ور - وه** بلا حدود. اقتنعوا أنه يمكنكم أن تنجزوا مشروعكم!

إذا كنتم تتمتعون بموهبة فنية، يمكنكم أن تنجزوا رسوماتكم الخاصة وأدرجوها في جدولكم. لا تبحثوا بالضرورة عن «المظهر اللائق»، **دعوا حدسكم وانفعالاتكم يقودونكم.** لا تُدرجوا إلا رسائل إيجابية تعزّز قيمتكم وتُعلي من شأنكم.

اختاروا الألـوان التي تحبونها، يجب أن يكون لديكم الرغبة فـي مشاهدة جدولكم. فهو سيصبح شيئاً فشيئاً خارطة كنز تطلّعاتكم. وحين ترون أن جدولكم انتهى وأنكم فخورين بالنتيجة، ضعوه في مكان ظاهر. وهكذا سيسعكم النظر إليه بانتظام ليحفّزكم، والرجوع إليه في حال انخفاض معنوياتكم.

يبدأ التفاؤل من قدرتكم على الحلم والنظر إلى المستقبل. ولخلق عالم أفضل، لا بدّ أن يكون فعلاً على صورتكم، أليس كذلك؟

«هذا مستحيل، يقولُ الكبرياء.
هذا خطر، يقولُ الأمل.
هذا طريق مسدود، يقولُ العقل.
لنحاول، يهمسُ القلب».

ويليام آرثر وارد

ما عدد
التأكيدات
الإضافية
التي تحتاجُها؟
هيا انطلق!



اشكروا

«الشعور بالامتنان حيال شخص دون التعبير عنه، مثل من يشتري هدية ولا يقدّمها لأحد».

ويليام آرثر وارد

الشكر، هو إظهار الامتنان تجاه الغير. يتطلبُ الامتنان أن نعي الأمور الإيجابية التي تحصل في الحياة. للأسف، يخطئ الكثيرون بتدوين ما ينقصهم قبل أن يدوّنوا ما يمتلكونه. وبالتالي يبعدون دوماً السعادة بعض الشيء. «حين سأحصل على هذا العمل، سأكون سعيداً»، «حين أتزوج، سيسير كل شيء على ما يرام»... من السهل ألّا نرضى عمّا لدينا، لأن رغباتنا كثيرة وتجعلنا نتخيّل مستقبلاً مختلفاً لكنه غير مؤكّد. ربما تخمّنون ذلك، المطلوب هو أن تقدّروا ما لديكم.

لا تكمن السعادة في الحصول
على كل ما نرغب فيه،
وإنما في تقدير ما نتمتّع به.

يكفي إدراككم لما تمتلكونه وإعرابكم عن خالص امتنانكم له حتى تشعروا بالرضى. الامتنان هو في الواقع أداة خارقة لتكتشفوا أن جميع عناصر الفرح موجودة حولكم. والاعتياد على تقييم الوضع وتوقّفكم برهة لتقيسوا حظّكم وترسيخ هذه الممارسة في حياتكم اليومية **يغيّر نظرتكم للعالم**.

تمرين:
تقاسموا فرحكم

تقاسُم أفضل اللحظات يضاعف الفرح!

حين ترون أصدقاءكم في المرة القادمة، تقاسموا أفراحكم بدل أن تتقاسموا أخبار آخر الثرثرات السياسية.

اسألوهم عمّا جعلهم سعيدين!

هكذا ستغيّرون نظرتكم لحياتكم وحياتهم...

وإذا لم يعتد أصدقاؤكم أن يروا الحياة من جانبها المشرق، خذوا بيدهم وقودوهم إلى تقاسُم الأفضل. كونوا القدوة!

والقول إننا حظينا فعلاً بكل شيء لنكون سعداء...

من شأن قضاء بضع لحظات لتحديد الجوانب المشرقة في حياتنا -أحداث سعيدة أو أشخاص نحبهم- أن يؤثّر إيجاباً على حياتنا اليومية. في الواقع...

ابسط الأشياء
هي التي تولّد
أعلى درجات الرضى.

توقفوا برهة لتلاحظوا التفاصيل الصغيرة في الحياة التي تعتبرونها أموراً بديهية، لكن لم تسنح لجميع الناس فرصة الاستفادة منها. استمتعوا بها! والأهم، تذكروا: تراكم الممتلكات ليس ضماناً لحياة مزدهرة!

الحياة ذاتها ممتلئة بأفراح صغيرة ولحظات مسروقة، وأي حدث إيجابي يثير حدثاً إيجابياً آخر. دمج الامتنان في حياتنا هو إدراك هذه المسرّات البسيطة، غير المرئية غالباً. هو التركيز على اللحظة الراهنة. نميل غالباً إلى تنحية الامتنان جانباً في الأوقات الصعبة، لكنه يُعتبر سنداً هاماً في لحظات الحزن أو الإحباط.

تمرين:
لاحظوا هذه المسرّات الصغيرة

مشاهدة طفل يضحك

مصادفة ابتسامة صادقة في الشارع

مراقبة زهرة

العشاء مع أصدقاء

الإحساس بشمس الشتاء على بشرتنا

الاستمتاع بدفء الأغطية

التلذُّذ بعزف المطر

جاء دوركم لإكمال هذه اللائحة...

تمرين:
نظرة عامة

مساءً، حين تستعدّون للنوم،
ركّزوا لبرهة على ما يجري في حياتكم،
في جميع المجالات.

- هل أنتم بصحة جيدة؟
- هل لديكم سقف تنامون تحته؟
- هل عندكم على الأقل صديق وفيٌّ؟
- هل عندكم عمل؟
- هل لديكم زوجة؟
- هل لديكم أولاد تحبونهم؟
- هل تعرفون أحداً يلهمكم؟

في فصل «كونوا إيجابيين»، ذكرتُ طريقة **الأشياء الثلاثة الجيّدة**، وكان هدفها تدوين ثلاثة أشياء إيجابية حصلت معكم أثناء اليوم. يمكنكم أن تكملوا هذا التمرين وتلقوا نظرة إجمالية على حياتكم، لتتذكّروا كل ما حدث فيها من خير.

ولكنكم تستطيعون أيضاً أن تسلّطوا هذه النظرة الإجمالية الصغيرة على ما عشتموه في اليوم. مثلاً...

- ما الجديد الذي تعلّمته اليوم؟
- ما الصعوبات التي نجحتُ في التغلّب عليها؟
- بماذا يمكنني أن أفتخر؟
- من هم الأشخاص الذين برهنوا لي عن صداقتهم أو حبهم؟
- ما الذي أدهشني؟
- هل استطعتُ أن أقدّم خدمة لأحد؟
- هل قدّم أحد خدمة لي؟

ربما لن تضع علامة على كل هذه البنود. لكن واجه الأمور ببراغماتية... القليل منا لديهم كل شيء. وحتى حين تظنون أن أحد أصدقائكم لديه كل هذا، فغالباً ما لا تكون هذه هي

حاله. لدينا رؤية خاطئة عن الآخرين: لا، جيرانكم ليسوا أسعد منكم بالضرورة لأن منزلهم أفخم أو سيارتهم أحدث...

السعادة ليست ما نملك،
إنما ما نفعله بما نملك.

السعادة بالشكر

من وجهة نظر ديفيد ستيندل راست، الدكتور في علم النفس والراهب البندكتي، الاعتراف بالجميل من شأنه أن يغيّر العالم. وحتى يجب أن يصبح الامتنان **فلسفة حياة.**

وخلافاً لما قد يظنّه المرء لأول وهلة، **ليس لأننا سعداء نشعر بالامتنان، وإنما شعورنا بالامتنان هو ما يجعلنا سعداء.**

في بداية الألفية الثالثة، أجرى البروفسور روبرت أ. إيمونز والبروفسور مايكل إ. ماكّلوغ دراسة عن الامتنان في الحياة اليومية. طلبا من المشاركين أن يدوّنوا يومياً ولمدة واحد وعشرين يوماً الأمور التي يشعرون بالامتنان لها –مثلاً: جمال زهرة، اتصال من صديق، الصحّة الجيدة لأحد أفراد العائلة،

إلخ... توصّل الباحثان إلى نتائج بالغة الدلالة: رأى الأشخاص المشاركون أن مستوى سعادتهم ازداد بنسبة 25%! لم يذكروا فقط أنهم أكثر تفاؤلاً وإنما اعترفوا أيضاً أنهم ركنوا إلى نوم أكثر هناءً.

أخبار كثيرة تلوّث دماغنا كل يوم. وحين نتعلّم أن نحتفظ فقط بالإيجابي من الأحداث اليومية، يمكننا أن نجعل الامتنان آلية تلقائية للرفاهية.

وأنشودة الصداقة؟

لسنا وحيدين البتة في حياتنا. نحن نبني أنفسنا مع الأشخاص المحيطين بنا بشكلٍ يومي. عموماً، كل واحد منا هو حصيلة الأشخاص الخمسة الذين يقضي معهم جل وقته.



وحدك

تطير،

مع الآخرين

تحلّق.

حين تقضون وقتاً مع أصدقاء متذمّرين، الأرجح أنكم ستصابون بالأعراض ذاتها. بالمقابل، اقضوا وقتاً مع أناس يقولون لكم إن كل شيء ممكن، ستشعرون أن بوسعكم أن تمسكوا القمر!

من المهم في بناء حياتكم أن تختاروا «فريقكم»، وتعرفوا أصدقاءكم. وطبعاً، تشكّلُ عائلتكم أحياناً جزءاً من هذا الفريق، لكنكم لا تختارونها. بالمقابل، لديكم ملء الحرية لاختيار من تريدون قضاء وقت فراغكم معه. أصدقاؤكم يشكّلونكم، بصرف النظر عن قوة شخصيتكم. لذلك عليكم أن تقرّروا من يحيط بكم.

مثلاً، هذا الكتاب، وموقع **التفاؤل** على شبكة الإنترنت، وكثير من المشاريع الشخصية الأخرى ما كانت لترى النور أبداً لو لم يؤمن بعض أصدقائي إيماناً راسخاً بقدرتي على تنفيذ هذه المشاريع. كانوا حاضرين حين ترتّب عليّ أن أتغلّب على شكوك لا تُحصى. ومهما تفاءلنا، هنالك دوماً لحظة يتيح فيها تحفيز صديق لنا بقوله: «هيا! هيا! هيا!» بالمضي قدماً. الأصدقاء يشحذون طاقتنا لإنشاء مشاريع تبدو مستحيلة لأول وهلة. يؤمنون بنا حين نتعرّض للإهمال. قدّروهم. اشكروهم. أحبوهم. هم أحياناً تفاؤلكم المنسي...

«ليس ثمة فرح يضاهي أن نعرف شخصاً يرى العالم كما نراه، هذا يعني أننا لم نكن مجانين».

كريستيان بوبان

رسالة امتنان

من المهم أن نمتنّ للمساعدة والدعم اللذين يقدّمهما لنا الآخرون. أحد الأبوين، صديق، ربّ عمل، أستاذ، زميل... فنحن جميعاً صادفنا شخصيات شكّلت شخصيتنا وأتاحت لنا أن نكبر أو نزدهر.

حان الوقت لتشكروهم! سواء بواسطة بريد عادي، أو رسالة نصية أو بريد إلكتروني، اكتبوا إلى هؤلاء الأشخاص رسالة امتنان ستساعدكم على تعزيز عواطفكم الإيجابية تجاه الآخرين وتجاه ذاتكم. أخبروهم لماذا تحبونهم وما قدموه لكم. فذلك لا يكلفكم شيئاً، وسيكون لهذه الرسالة قيمة عظيمة بالنسبة إليهم!

ضعوا الحياء للحظة جانباً، فمن المستحيل أن يرفضوكم لأنكم شكرتموهم.

هل كنتم تعلمون ذلك؟

- الامتنان يوطّد علاقاتكم مع الآخرين.
- الامتنان يزيد من غزارة الذكريات الإيجابية.
- الأفضل تجميع الذكريات وليس الأشياء.
- الامتنان يرسّخ جـذوره في علاقة رابـحـة/ رابـحـة: وهي مفيدة للشاكر والمشكور.
- الامتنان يخفّف الشعور بالعزلة.

نصائح لحياة أفضل

اتركوا ما يتعلّق بالعمل في العمل

اعرفوا أن كلمة «لا» هي خيار

اطلبوا المساعدة

لا تكرهوا

قدّروا عالياً ما لديكم

لا تحاولوا الفوز في كل مرة

تعلّموا أن تقولوا «أنا آسف»

فكّروا قبل أن تتكلّموا

تعلّموا من أخطائكم

خفّفوا من القلق

عيشوا ببساطة

أعطوا الكثير

ابتسموا...

8

تنفّسوا

«سرّ الحياة المديدة
هو مواصلة التنفُّس».

بروس لانسكي

ما هو الأكثر أولوية من التنفُّس؟ هذا الثنائي -الشهيق والزفير- هما قلب الحياة. «التنفُّس» هو عمل بديهي وقلّما نعيره انتباهاً. وفوق هذا، لماذا نفكّر فيه، ما دام الجهاز يؤدّي عمله من تلقاء نفسه؟ مع ذلك حريّ بنا أن نتوقف عنده بضع لحظات لأنه يمكن، وهذا نبأ سارّ، التأثير على مستوى سعادتنا -وبالتالي تفاؤلنا- عن طريق تحسين آلية وظائفنا التنفُّسية.

التنفس والانفعالات يسيران جنباً إلى جنب. تنفسنا هو على نحو ما انعكاس لحالتنا الذهنية ويتغيّر إيقاعه تبعاً لما نعيشه خلال اليوم. وفي حالة التوتر، ألم ينصحكم أحد من قبل النصيحة التالية...

«تنفّسوا!»

لماذا؟ لأنكم حين تتوترون أو تضطربون، يتسارع التنفّس ويتقطّع. ينقبض الجسد، لأنه لا يتزود بالأوكسجين بشكل صحيح. وفي مثل هذه اللحظات، نميل إلى عملية تنفُّس صدرية غير طبيعية.

وفي حالة الاسترخاء، يتباطأ التنفُّس، ويطول النفس. لذلك يحدث الشهيق من البطن. هذا الجزء البطني هو الذي

يُنَفَّذ. التنفُّس العميق هو تنفُّس الرضّع النائمين؛ وهو تنفسنا الأصلي الذي يجب أن نعود إليه لتهدئة الغضب أو حالات القلق.

لماذا التنفس العميق؟

نسينا ما يعنيه التنفس بعمق. وبما أننا اعتدنا على التنفس القصير واللاهث، فإننا نرسل إلى الدماغ إشارة توتر، مع أننا لا نواجه أي توتر. وهذا يعرّض راحتنا للخطر: لا شعورياً، نحن «نوتّر أنفسنا ذاتياً». وغالباً ما يصعب علينا ملاحظة ذلك، لأن هذه الطريقة بالتنفس ترسّخت فينا منذ أعوام. وليس من السهل غرس طريقة تنفس جديدة في الجسد.

لكن اللعبة تستحق العناء. سيكون أي تنفس عميق أكثر من مفيد لكم، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي. لنذكر بعض الفوائد: إزالة السموم من الجسد، تخفيف التوتّر والقلق، تحسين التركيز، والنوم، والهضم والحيوية...

التنفُّس والتفاؤل

كيف أقنعكم أن هناك رابطاً لا يمكن إنكاره بين التنفُّس والتفاؤل؟ ببساطة. حين يتملّككم الغضب أو التوتر في

المرة القادمة، راقبوا إيقاع تنفّسكم. ستلاحظون أنه يتسارع ويتقطّع. في هذه الحالة، حاولوا اتخاذ وضعية هادئة ورصينة إزاء الحدث المكدر، من خلال إعادة السيطرة على تنفسكم. ولهذا أدعوكم إلى تخصيص بضع دقائق لممارسة تنفس من البطن - حتى لو كنتم في المكتب! بفضل هذه التقنية، ستتمكّنون بسهولة من ترويض انفعالاتكم السلبية وهكذا تعيشون تراجعاً لحالات القلق.

تمرين:
تنفُّس مضادّ للتوتر

إليكم نصيحة حتى لا تتركوا أنفسكم نهبأ لانفعالات مكدرة في حياتكم اليومية.

- أوجدوا مكاناً هادئاً، دون أن تكونوا عرضة للإزعاج.
- اجلسوا على طرف الكرسي، والقدمان ثابتتان على الأرض والظهر منتصب تماماً.
- ضعوا اليد اليسرى على البطن واليد اليمنى أسفل الظهر.

- اشهقوا بعمق من الأنف، والفم مغلق. يجب أن تشعروا ببطنكم ينتفخ: التنفُّس يبدأ من أسفل البطن ويصعد إلى الحنجرة.
- احبسوا الهواء خمس ثوانٍ في الرئتَين.
- ازفروا من الفم، حتى يفرغ البطن تماماً.
- أعيدوا الكرّة مرات كافية حتى يزول التوتر.

يمكنكم أن تختاروا جعل هذا التمرين عادة: طبّقوه يومياً مدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق، سيتيح لكم مواجهة المتاعب الصغيرة للحياة اليومية بطريقة أكثر صفاءً عموماً.

قد تشعرون بالدوار قليلاً في البداية، خاصة إذا لم تتنفّسوا بعمق منذ وقت طويل. لا داعي للقلق، استأنفوا تنفّسكم المعتاد ببساطة.

كلّما مارستم هذا التمرين أكثر، ازداد تقديركم للحظات التأمُّل الذاتي، مثل تمسيد داخلي تقدّمونه لأنفسكم. وكأي ممارسة، هذا يتطلب وقتاً للتدريب قبل الشعور بآثاره المفيدة.

تنفّسوا!

فهذا دوماً

أقل خطراً

ممّا يظهر

عليه...

أسمعكم من هنا: «سأبدو سخيفاً إذا دخل أحد الزملاء». هل من الطبيعي أن تضعوا راحتكم جانباً خوفاً من السخريات؟ صدّقوني، كلما فعلتم ذلك أكثر، ستصبحون في حال أفضل وسيحذو الآخرون حذوكم أكثر.

وماذا لو تأملنا؟

لو أنكم عشتم في فرنسا خلال الأشهر الأخيرة، لما وسعكم أن تتجاهلوا تقريراً أو مقالة عن «التأمل». في أشهر مؤلّفات ماتيو ريكار شهادات مدراء عامين تؤكد على التأمل كل يوم، وهذه الطريقة الموروثة عن الأسلاف تتدمقرط. سأكون حالمة إن قلت إن تكريس بضعة أسطر لهذا الموضوع يكفي للإحاطة به. هدفي هنا هو إعطاؤكم بعض الأدوات والمعلومات المتعلّقة بالتأمل الواعي.

ما هو التأمُّل الواعي؟

لنبدّد على الفور أي فكرة خاطئة: مع أن التأمُّل الواعي مستوحى من البوذية، إلا أنه ممارسة علمانية صرفة وفي متناول الجميع. يعني حالة وعي معدلة يتركّز خلالها الانتباه على أحاسيس اللحظة الراهنة. فضلاً عن ذلك، نحن جميعاً

مررنا بهذه التجربة من حين إلى آخر. أغلب الأحيان، يتعلّق الأمر بلحظات مختلسة (بضع ثوانٍ أو دقائق) يختطف خلالها إحساسٌ بروعة الحياة انتباهنا. ألم يحدث من قبل أن فاهكم بقي فاغراً أمام غروب الشمس وأنكم تركتم بالتالي أفكاركم المشوّشة (أو غير المشوّشة) وراءكم؟

يتيح التأمُّل تطوير هذه الحالة. إنه يحرّر الذهن من تدفّق الأفكار المستمرّ، ليركّز على الحاضر. في الثمانينيات من القرن الماضي، بدأ جون كابات-زين، وهو أستاذ فخري في الطب، يستخدم التأمُّل كتقنية ترمي لمساعدة المرضى في التغلُّب على التوتر والقلق والألم. وبعد ذلك اهتمّت إليزابيث بلاكبيرن، الحائزة على جائزة نوبل في الطب، بفوائد تقنيات التأمُّل في مجال الصحّة. ومنذ ذلك الحين، أكّدت العديد من الدراسات العلمية أن التأمُّل يؤثّر على وظيفة وبنية الدماغ. وحتى كلية الطب في ستراسبورغ افتتحت منذ سنوات قسم «الطب، التأمُّل وعلوم الأعصاب».

وإذا كان العلم لا يزال مطالَباً بإجراء العديد من البحوث قبل أن نتمكن من النظر في مجمل فوائد التأمُّل على الذهن والجسد، إلّا أنه يظل صحيحاً أن له التأثيرات ذاتها لمضادّات الاكتئاب في بعض الحالات الاكتئابية.

وبغضّ النظر عن المخيلة الهبّية أو الدينية، التأمل هو تقنية علمية تماماً!

كيف نتصرّف حتى نتأمل؟

إن التأمُّل الذهني هو رحلة داخلية. يهدف إلى تركيز انتباهنا على ذاتنا وينشد السكون والصمت، وهما فضيلتان يميل الناس إلى نسيانهما في عالم يسيّره الضجيج والاضطراب المستمرّ. وهو يسمح على الأخصّ بخوض تجربة التخلّي.

اعلموا أن التأمُّل ليس فقط للحكماء أو المتدرّبين أو من «لديهم الوقت»! وإليكم بعض النصائح البسيطة للقيام بذلك...

جدوا اللحظة المناسبة

أسمعكم الآن تقولون لي إنه «ليس لديكم الوقت». وهذا ما كنتُ أقوله لنفسي حين لم أكن أرغب في إيجاده. إنني في غاية النشاط: ليس لدي الوقت للتأمُّل... لكن مهلاً، ألا يقال «حين نريد، نستطيع»؟

هنالك العديد من «النوافذ» المفتوحة في رأسنا، كما في حاسوب. وغالباً لدينا عشرة أشياء لنديرها في الوقت ذاته،

سواء رسالة يجب إرسالها، أو بريد إلكتروني يجب الردّ عليه في غضون ساعة أو تنظيم وجبة عشاء.

طوال أعوام، بدا لي أنه يستحيل قضاء وقت في التأمُّل. وكانت لدي دوماً أشياء نافعة أقوم بها. يا له من خطأ! أؤكّد لكم اليوم أن التأمُّل ليس هدراً للوقت.

«إيجاد اللحظة المناسبة» يعني أيضاً التضحية بالقليل من الوقت الذي لن تكونوا خلاله منزعجين. اعلموا أن تكريس خمس دقائق يومياً للتأمُّل أفضل من ساعة كاملة لمرّة واحدة في الشهر. للانتظام الأولوية على الكثافة. وحتى تخلقوا عادتكم، الأفضل أن تتأمّلوا في أوقات محددة (في الصباح، عند الظهيرة و/ أو في المساء)، وسترون: بعد فترة قصيرة، سيبدو لكم الأمر طبيعياً مثلما تستحمّون أو تتناولون إفطاركم.

اخلقوا بيئة ملائمة

للتأمُّل، اختاروا مكاناً هادئاً، لا يلوّثه الضجيج والروائح. وحين تصلون إلى الهدوء الداخلي، تزداد حساسية حواسكم وتتبيّنون تفاصيل محيطكم الدقيقة. وعند الحاجة، عطّروا الحُجرة بعطر تفضّلونه، وببعض الزيوت الأساسية من اختياركم. الهدف هو أن تشعروا بالراحة في هذا الجو.

جدوا الوضعية المناسبة

حين نتأمل، تصبح الوضعية المناسبة للجسد أمـراً بالغ الأهمية. تفكرون في الدخول إلى حالة وعـي مسترخٍ: لن تفلحوا في ذلك إذا اتّخذ جسدكم وضعية تجبركم على البقاء متوترين أو على بذل مجهود عضلي كبير. الوضعيات التي تُحسّنُ حالة راحتكم هي الوضعيات التي تجبر ظهركم على البقاء منتصباً. يمكنكم عندئذ اختيار الجلوس على كرسي، ووضع يديكم على الفخذين، أو أيضاً أن تتربّعوا على الأرض مباشرة. في البداية، يُنصح بعدم اتخاذ وضعية التمدُّد، خشية النوم؛ ولكن إن فضّلتم التمدُّد، لا أحد يمنعكم!

تنفّسوا

قبل أن تتأمّلوا، «جهّزوا» جسدكم وأجـروا تنفُّساً بطنياً. تنفّسوا بعمق، وهـدوء ودونما إكـراه. ركّـزوا انتباهكم على الهواء الذي يدخل ويخرج بشكل طبيعي. التنفس هو في لبّ التأمُّل. هذه الدقائق المعدودة في التحضير تسمح للعقل

باستقبال الفراغ الذي يعقبه. ولا يُنصح بالغوص في تقنية تأمُّلية دون «إحماء» مسبق للجسد والعقل بهذه الطريقة.

أفرغوا ذهنكم

لمدة طويلة، لم أفلح في «إفراغ ذهني». كان عقلي مشوّشاً بلائحة مهام طويلة وكانت بنودها الفاشلة تخطر ببالي حين أحاول أن أتأمّل. لا تجزعوا، فهذا الشرود الدماغي طبيعي تماماً. لم يعد دماغنا معتاداً على الإفراغ وتذوّق الهدوء العقلي. راقبوا ببساطة وفضول، ومن دون أحكام، الانفعالات التي تنتابكم.

الهدف الأول للتأمُّل ليس الاسترخاء؛ بالمقابل، هذه حالة تحدث بشكلٍ طبيعي.

وإذا رغبتم في الانخراط في ممارسات تأملية، فاعلموا أن آثارها الإيجابية لن تظهر إلا نتيجة بعض الجهود وبعض المواظبة.

تمرين:
جلسة التأمُّل الأولى

العديد من جلسات التأمل متاحة للمبتدئين على شبكة الإنترنت. اخترنا هنا تمريناً أساسياً جرّبه جميع المبتدئين في هذا المجال ذات يوم. إنه «المسح» الجسدي (يمكنكم أيضاً العثور عليه تحت اسم «تمشيط الجسد» أو «كنس الجسد»)، يسمح بإيقاف دورة التوتر ويُنجز في مدة تتراوح بين خمس دقائق إلى خمس عشرة دقيقة. يمكنكم أيضاً تحميل تطبيقاته.

«المسح» الجسدي

- أغمضوا عينيكم أو أبقوهما نصف مغمضتين.
- خذوا شهيقاً عميقاً واشعروا كيف يأخذ الجسد الأوكسجين ويسترخي.
- ثم تنفّسوا بشكل طبيعي وأنتم تراقبون تنفّسكم.
- اشعروا بجسدكم. ومن أجل ذلك، ركّزوا أولاً على قدميكم واستكشفوا كل الأحاسيس التي تصادفونها: حرّ/برد، ملمس الثياب على البشرة، إلخ... راقبوا كل إحساس جسدي بفضول.

- اصعدوا بعد ذلك إلى الكاحلين، وبطة الساقين، والفخذين، والبطن، والصدر، والذراعين، واليدين، وحتى قمّة الجمجمة، مروراً بتفصيل كل أجزاء وجهكم.
- بعد أن أجريتم «مسحاً» كاملاً، لا تخرجوا فجأة من هذه الحالة، إنما عودوا إلى رشدكم بفتح عينيكم بهدوء وتحريك جسدكم ببطء، مبتدئين بالأطراف.

يعتمدُ التمرين على تصوّر كل جزء من جسدكم، واحداً تلو الآخر، ابتداءً من القدمين وصعوداً حتى قمّة الجمجمة.

ويتميّز أنه كامل، لأنه يسمح بالتواصل مع جسدنا.

وفوق ذلك، سياقه وسهولة تذكّره يجعله قابلاً للتطبيق في أي ظرف.

وكما ترون، ليس من قبيل الصدفة أن يزداد اهتمام العلوم العصبية بالتأمل، وأن يتطوّر تطوُّراً لافتاً في مجتمعنا. التأمل هو في الواقع أداة تتيح لنا الوصول إلى أفضل مستوى من الصفاء. حين نعيد التواصل مع انفعالاتنا، نصبح أقدر على فهمها وتحليلها والاستفادة منها في هدف بنّاء.

هل كنتم تعلمون ذلك؟

- العضلة التنفّسية الرئيسة هي الحجاب الحاجز، الواقع بين القفص الصدري والبطن.
- 10 عند الراحة، نستنشق بين ستة إلى عشرة لترات من الهواء في الدقيقة ونتنفس بين اثنتي عشرة إلى خمس عشرة مرة في الدقيقة.
- لدينا ستون ألف فكرة في اليوم، خمس وتسعون بالمئة هي أفكار ليلة أمس ذاتها...

إياكم أن تشعروا بالذنب إذا لم تنجحوا في التأمل.

أصبح التأمل «دُرْجَة»، «هو أمر جيّد» ولدينا انطباع أن التأمل سهل.

اطمئنوا، من الطبيعي أن تحتاجوا وقتاً للوصول إلى التأمل الحقيقي.

عيشوه كتجربة!

حتى الآن،

نجوتم من 100%

من أسوأ أيامكم.

إنكم تبلون

بلاءً حسناً.

تابعوا!



ابتسموا

«لا تنتظر أن تكون سعيداً لتبتسم،
بل ابتسم لتكون سعيداً»

إدوارد ل. كرامر

الابتسامة تصنع المعجزات فعلاً! هذه الحركة البسيطة للفم، المجانية والفطرية، يمكن أن تغيّر حياتنا وحياة الآخرين. لم أزل مقتنعة أن الابتسامة تفتح الكثير من القلوب والأبواب...

الابتسامة، أداة ألفة

شبّهتُ دوماً الابتسامة بالقوة. قد يبدو ذلك مدهشاً، لا سيّما في عالم الأعمال حيث يراها بعض الأشخاص ضعفاً. وهذا ما يُقال لي بانتظام فعلاً: «يا كاترين، إذا ابتسمتُ لربّ عملي، أظهر ضعفي، من جهة أخرى، لا أرغب في الابتسام». أظن أن هذه أحد الاعتقادات الخاطئة. هل تظنّون فعلاً أن من تبتسمون له لن يعتبر ذلك بمثابة علامة تعاطُف وتواصل مع الآخر؟ بالتأكيد، إذا لم تبتسموا له من قبل، قد يُفاجأ مخاطبكم لأول وهلة. لكن أي ابتسامة صادقة سترتدُّ إليكم.

تذكّروا...

الابتسامة هي أقصر مسافة

بين شخصين.

ألا يضع الابتسام كل الناس على قدم المساواة؟ أن تبتسموا ابتسامة حقيقية لمدير عام أو متشرّد هو الشيء ذاته تماماً: إنه عمل بسيط وسخي سيرتدّ عليكم. يتيح الابتسام التوجُّه نحو الآخر ولقاءه. جرّبوا! مجرد الابتسام في المجتمع يجعلكم في الحال أكثر انفتاحاً وجاذبيةً. سبق أن لاحظتم ذلك بالتأكيد: حين تصلون إلى سهرة، ألا يجذبكم الأشخاص المبتسمون عفوياً أكثر من أشخاص يبدون متأفّفين في ركنهم؟

الابتسامة وفوائدها للآخرين

سيكون من الصعب سرد جميع فوائد الابتسامة، لأنها تبدو لي كثيرة. وبما أنه لا بدّ من الاختيار، سأذكر ثلاث فوائد:

☺ **الابتسامة مواسية:** تهدّئ محيطكم. وأي ابتسامة مرحّبة تهدّئ غضب من يتلقاها. وتمنح مخاطبكم شيئاً من اللطف وتؤكّد له تعاطفكم. ألم يحدث لكم من قبل، أثناء تعارف على الملأ، أن بحثتم عن ابتسامة مطمئنة من صديق؟

- ☺ **الابتسامة فعل سخي:** يعود أمر تقديمها أو عدم تقديمها للآخر إلى صاحبها. حين تبتسمون، تتقاسمون المشاعر الإيجابية. إنها هبة لكنها لا تكلّفكم شيئاً... ولا تُقدّر بثمن بالنسبة إلى من يتلقّاها.
- ☺ **الابتسامة جامعة:** يفهمها الجميع، بصرف النظر عن اللغة، أو الثقافة أو لون البشرة. وأجل، جميع الابتسامات لها القيمة نفسها...

جميع الناس يبتسمون باللغة ذاتها!

الابتسامة: أداة رفاه

كما الرياضة، ثمّة انعكاسات فزيولوجية للابتسامة على من يقدّمها. حين نبتسم، نُحدِثُ تغييرات كيميائية حيوية في دماغنا، لأننا نحرّر، من بين جزيئات أخرى، «جزيئات السعادة» –كما يحلو لي أن أسميها– كتلك التي سبق وتعرّفنا إليها في فصل «تحرّكوا»، أي الأندروفين. وبالتالي هذه وسيلة أخرى طبيعية مئة بالمئة ومجّانية للاستمتاع!

يُحْدِثُ الابتسام أثـراً مباشراً على التوتر ومعدل ضربات القلب. أجرَت باحثتان أميركيتان، هما تارا كرافت وسارة بريسمان، دراسة بعد أن قامتا بتجربة على مئة وتسع وستين مشاركاً، موزّعين على ثـلاث مجموعات. وطُلب من كل مجموعة أن ترسم تعبيراً مختلفاً على الوجه: تعبير محايد، ابتسامة منافقة وابتسامة صادقة. وبعد ذلك أخضعوا لسلسلة نشاطات مسبّبة للقلق (تغطيس اليدين في ماء متجمد، على سبيل المثال) أمكن خلالها قياس معدّل ضربات القلب ومستوى التوتر لديهم. قـاوم الأشخاص أصحاب الابتسامة الطبيعية المحفّزات المسبِّبة للقلق أفضل من الآخرين، وانتظم معدل ضربات قلبهم بفاعلية أشدّ. لذلك الابتسامة مفيدة لقلبكم وقلوب الآخرين!

ابتسموا!

فهذا يليق

بكم!

الابتسامة: نقطة انطلاق نحو النجاح

أكّدت دراسات عديدة أن الأشخاص المبتسمين حقّقوا نجاحات أكبر في علاقاتهم المهنية والعاطفية.

وفي نهاية السبعينيات من القرن الماضي، أجرى باحثان تجربةً في حانة. طلبا من نادلة أن تقدّم طلبات الزبائن دون ابتسامة في المرة الأولى وبابتسامة عريضة في المرة الثانية. كان محكّ التجربة هو قياس الإكراميات التي حصلت عليها. وكما هو متوقّع، كانت الجولة الثانية مربحة أكثر من الأولى بما لا يقاس! والسبب: نحن جميعاً تحدونا الرغبة في مكافأة وإكرام الناس الذين يستقبلوننا وهم يبتسمون.

أخبرني الجميع أن الناس في باريس «يعبسون». بالتأكيد، باريس هي العاصمة وكل شيء فيها يجري بسرعة مثل الكثير من المدن الكبيرة: الناس يمشون بسرعة، يأكلون بسرعة... باختصار، يفعلون كل شيء «بسرعة». في الواقع، نكادُ ننسى النظر إلى الأشخاص المحيطين بنا؛ وأصبح المترو مكاناً نحدّق فيه معظم الوقت بهاتفنا المحمول.

أعتقد أنه يتعيّن علينا أن نخضِع أنفسنا للمساءلة وأن نتخلّى عن سلبيتنا أمام القدر. ثمة عناصر يمكننا أن نؤثّر فيها، والمبادرة إلى الابتسام لجارنا في المترو تشير إلى حسٍّ سليم

أكثر من أي شيء آخر. غالباً ما جرّبتُ ذلك في المترو. التبسُّم لأحد ما (مع تحاشي الاستفزاز أو التهكُّم) يحرّض بشكلٍ شبه منهجي ابتسامة الآخر، وحتى أحياناً كلمة شكر!

علينا أن نتغيّر أملاً في رؤية الآخرين يتغيّرون.

لنتوقف عن الاعتقاد أنه يجب «أن نعبس» حتى نبدو أذكياء. الابتسام لا يتعارض مع الجدّية.

الابتسام لا يتلف الخلايا العصبية.

تمرين:
لعبة المرآة

الابتسامة معدية...

في الشارع، في المترو، في العمل، حاولوا كل يوم أن تجنوا ابتسامة من شخص مجهول دون أن تقولوا شيئاً.

هكذا ستكتشفون المدينة بصورة مختلفة.

أثر المرآة

موقفنا في الحياة

يحدِّد

موقف المحيطين

بنا.

ثلاثة أسباب وجيهة للابتسام

1. الابتسام يُجَمِّل.

في العمل، والأُسرة، وفي علاقاتنا الودّية والعاطفية، الجمال يجذب. وإذا كان يستحيل تعريف الجمال، هناك حقيقة لا جدال فيها تضع الجميع على قدم المساواة: الابتسام يجعلنا ذا إغراء وجاذبية. يبدو فعلاً أن أي ابتسامة تتبدّى للعيان أوضح من قصة شعر جديدة. وإذا رغبتم أن تغيّروا الحكم الجمالي الذي يطلقه الآخرون عليكم، تعرفون ما عليكم فعله!

2. الابتسام يُسْعِد.

من يختارون السعادة يغيّرون عاداتهم ويُدرجون حتماً الابتسامة في ردود أفعالهم. والسبب بسيط: الابتسامة تتيح لهم التحرّر من المشاعر السلبية والاسترخاء. ويشعرون بالراحة على الفور!

3. الابتسام يسمح بالعيش فترة أطول وأن نبدو أصغر سناً.

هل كنتم تبحثون عن إكسير الشباب؟ ينتهي بحثكم هنا: الابتسام -خلافاً لما نظن- لا يزيد تجاعيد الوجه وإنما يسمح لعضلات الوجه المنسية بشكلٍ عام أن تعمل. حين تبتسمون، تنشّطون الـدورة الدموية في الأوعية الشعرية وتحافظون على الأنسجة الجلدية المتينة لزمن طويل. من جهة أخرى، أظهرت بعض الدراسات وجـود علاقة بين الابتسامة وزيادة متوسّط العمر المتوقع.

تمرين:
وإذا ابتسمنا؟

«وإذا ابتسمنا» هو شعار موقع **التفاؤل**. وأودّ أن أخبركم أن هذا ما يهمّنا فعلاً في الفريق! أقترح عليكم روتيناً صغيراً للابتسام في لحظات أساسية من اليوم...

- ☺ في الصباح، أمام المرآة في الحمّام: **ابتسموا**...
- ☺ حين تتخطّون باب منزلكم أو عمارتكم: **ابتسموا للمارّة** الذين تصادفونهم...

- ☺ في الحافلة، وفي المترو: **ابتسموا لجاركم في المقعد...**
- ☺ حين تصلون إلى عملكم: **ابتسموا لزملائكم...**
- ☺ حين تذهبون لاحتساء كأس: **ابتسموا لأصدقائكم...**
- ☺ وفي المساء، حين تعودون من نهار عمل: **ابتسموا لأطفالكم أو لهرّكم...**
- ☺ وحين لا تكونون إلا اثنين: **ابتسموا للشخص الذي تحبّونه...**

استخدموا ابتسامتكم
لتغيير العالم.

لا تدَعوا العالم
يغيّر ابتسامتكم!

لا تلوموا أنفسكم إن لم تنجحوا، البارحة أو اليوم، في الابتسام لسائق السيارة الذي كاد يصدمكم: يحتمل أنكم لم تنجحوا في احتواء استيائكم. وهذا عادي، فثمة أيام لا تتطابق فيها الرغبة مع النظرية. ابتسموا ببساطة كلّما أمكنكم ذلك!

هل كنتم تعلمون ذلك؟

- ☺ أكثر تعريف بحث عنه الناس على غوغل عام 2016 هو كلمة «تعاطُف»!
- ☺ تظهر الابتسامة لدى الرضيع بعد نحو شهر من ولادته.
- ☺ الابتسامة تخفّف التوتُّر.
- ☺ الابتسامة الصادقة تُسمّى «ابتسامة دوشين»: وبفضل هذه الابتسامة تتحرّك عضلات العين.
- ☺ حين يبتسم أحد لنا، نميل إلى الردّ على ابتسامته غريزياً بتقليص العضلات لا إرادياً.
- ☺ من المفيد أن نعرف: إنها دائرة إيجابية! كلما ابتسمنا أكثر، اشتدّت كثافة الفرح!

قاعدة «5 و 5»

إذا لم يكن للأمر أهمية

بعد خمس سنوات،

لا تقضوا أكثر من

خمس دقائق مستائين...

10

عيشوا اللحظة الراهنة

«توجد أفكار، مثل بعض الأزهار، يجب أن تُشمّ الهوينا، باستغراق ودون أخذ الزمن بعين الاعتبار».

جاك سالوميه

وفّرت الابتكارات التكنولوجية لنا وقتاً ثميناً. يتيح لنا الانترنت من الآن فصاعداً أن نجري حساباتنا، وتسوّقنا وحتى لقاءاتنا الغرامية، كل هذا دون أن نخرج من المنزل!

وإذا كانت التكنولوجيا سهّلت حياتنا اليوم إلى حدّ كبير، هل يمكننا مع ذلك أن نشغل «وقت فراغنا» بشكلٍ أفضل؟ ومع أن الحواسيب والآلات تتيح لنا مزيداً من الاستمتاع بالحياة، لكننا لم نزل مشغولين ونشبه أسرى مهام تمنعنا من إنجاز ما نريده فعلاً. لنأخذ مثالاً في غاية البساطة: رسائل البريد الإلكتروني. في عام 2010، أثبتت دراسة أن عدد رسائل البريد الإلكتروني التي يتلقاها أي محترف في يوم واحد يصلُ إلى اثنتين وسبعين رسالة. أي أكثر من سبع رسائل إلكترونية في الساعة! فكيف يركّز؟ ويوجد أيضاً تطبيق يسمح بمعرفة عدد المرات التي ننظر فيها يومياً إلى هاتفنا المحمول. جربوا تثبيت التطبيق، فهذا بنّاء! حذفته في آخر اليوم، حين اكتشفتُ أنني شغّلت هاتفي مئة واثنين وخمسين مرة في أقل من أربع وعشرين ساعة!

وإذا توفّرت لنا بضع دقائق من الحرية، نميل بدل الاستمتاع بها تماماً إلى ملئها بانشغالات جديدة لا معنى لها دوماً. وكما لو أننا نخاف الشعور بالملل، نحتاج إلى الفعل والحركة الدؤوبة. انكفأ تفكيرنا إلى نمط «قهري».

لكن الإلحاح الدائم ليس من طبيعتنا. نحتاجُ إلى الهدوء حتى نفكّر تفكيراً بنّاء، أو بمنتهى البساطة حتى نقدّر أمور الحياة. فالتلوث الذهني لا يفتأ يزيد القلق والتوتر.

الوقت ثمين. وفي النهاية، أنتم لم تكسبوا هذه الدقائق من الحياة. لقد توفّرت لكم ولن يسعكم الحصول على المزيد منها! وبما أنكم عرفتم ذلك، قدّروا كل لحظة حقّ قدرها.

هنا والآن

التخبُّط في اضطراب دائم يجعلنا أقل فاعلية. وبقاؤنا في حالة تأهُّب مستمرّ، في انتظار آخر خبر لوكالة الأنباء، هو أمر مرهق، وهو إخطار من شأنه أن يقطع في أية لحظة النشاط الذي بدأناه. فانتباهنا، إن لم يُوجَّه تماماً لأي نشاط، غالباً ما يُقطع وينتهي بنا الحال إلى عدم تذوق طعم الهدوء فعلاً.

الانغماس الكلّي في النشاط: هذه هي القاعدة الذهبية! أجل، «هدر» الوقت هي طريقة لكسبه. كيف؟ حين ننجز بشكل صحيح وبصورة واعية ما نحن بصدد القيام به. لنتوقّف عن البحث الدؤوب عن حلول جديدة من أجل «كسب» الوقت، أو

عن التفكير في المهمة التالية: لنركّز فقط على المهمّة التي نقوم بها حالياً، حتى ننجزها على أكمل وجه.

إن أي يوم لن يساوي أبداً أكثر من أربع وعشرين ساعة، شئنا ذلك أم أبينا. وفي هذه الأربع وعشرين ساعة، يجب أيضاً أن نلبّي حاجاتنا الحيوية كالنوم والطعام والاغتسال...

لا تحاولوا أبداً أن تملؤوا أيامكم بألف نشاط ونشاط. كونوا موضوعيين: تفويت تغريدة على تويتر لن يغيّر حياتكم، وكذلك الأمر بالنسبة إلى قراءة منشور لصديقكم على موقع فيسبوك مع ثلاث ساعات من فرق التوقيت.

إننا غارقون في حاجة دائمة إلى اللحظة الآنية غير المفيدة. **حان وقت إعطاء الأولوية لحياتكم اليومية، حتى تصلوا إلى برّ الأمان بالمشاريع الأهم بالنسبة إليكم.**

اركنوا إلى أنفسكم بضع دقائق وحاولوا أن تعيدوا التفكير في اللحظات التي كنتم فيها أكثر صفاء في حياتكم. متى كنتم على وفاق مع أنفسكم؟ ألم تكن لحظات كرّستم فيها أنفسكم بالكامل لنشاطكم؟ لحظات أجريتم فيها «وقفة» في ذهنكم؟

«أن نكون في اللحظة الراهنة» يعني أن نسكت هذا الهرج الدائم. اعتادوا أن تسألوا أنفسكم: «ماذا يحدث داخلي في هذه اللحظة؟»؛ وبالنتيجة، ستعقدون عروة وثقى مع أنفسكم.

لدينا نزعة مزعجة لتجنُّب الحاضر. ننظر بشكل شبه دائم إلى الماضي، ونعكف على إعادة مشاهدة فيلم حياتنا مراراً وتكراراً، وأغلب الأحيان نعيد إحياء أخطائنا وإخفاقاتنا، ونغذّي مخاوفنا. وحين نهجر الماضي، يكون ذلك غالباً بسبب قلقنا من المستقبل... يبدو هذا ضرباً ساذجاً: الماضي ينتمي إلى الماضي، والمستقبل لم يحضر بعد، وحده الحاضر موجود ويستحق أن تعوه مئة بالمئة. **التفاؤل هو البناء في الحاضر.**

لكن كيف نتصرّف لنعيد الاتصال باللحظة الراهنة؟ أعطتني صديقة هذا الأسبوع «وصفتها الصغيرة»: حجر الامتنان.

لا تشغل البال
بماضي الزمان

ولا بآتي العيش
قبل الأوان

واغنم من الحاضر لذاته

ولا تغفل حتى ترى
جمال دنياك.

تمرين الحجر

واقتناعاً منها أننا كلّما أظهرنا امتناننا، ازدادت قدرتنا على التفاؤل والسعادة، قررتْ أن تحمل في جيبها على الدوام «حجر الامتنان». وكلّما شعرَت به في جيبها أو نظرَت إليه، تتوقّف، وتتمتّع باللحظة الراهنة وتستغرق ثانية واحدة في شكر هذه اللحظة. وطبعاً، يمكنكم إجراء هذا التمرين بأية حصوة تجدونها على الأرض، أو بحمّالة مفاتيح بسيطة، أو بوشم أو حلية تحبونها. الهدف هو أن تحتفظوا بها دوماً معكم وتمنحونها معنىً. وهكذا، مجرّد أن تلمسونها، ستعيدكم إلى الرسالة التي طلبتم منها «أن تطبعها» وستعاودون الاتصال فوراً بالحاضر.

التمهُّل في الممارسة العملية

ليس من السهل دوماً التمهُّل. ونحن مستغرقون في الحياة اليومية، نميل إلى اتّباع إيقاع متسارع دون أن نفكّر في إجراء «وقفة». وإليكم بعض النصائح لعلاج ذلك.

أحبوا ما تفعلون. أفضل وسيلة للبقاء في اللحظة الراهنة هو أن تفعلوا شيئاً تحبّونه. راقبوا رسّاماً أو رياضياً أو راقصاً أو عازف بيانو أثناء العمل. إنهم مستغرقون في الحاضر، ولا

شيء من حولهم يهمّهم. وكما ذكرتُ في فصل «ابتكروا»، جدوا شغفكم: سيساعدكم على الاستمتاع بالحياة ببساطة تامة.

نظّموا أنفسكم. في الحياة اليومية، سيتيح أي تنظيم جيّد لكم أن تكونوا أكثر صفاء وأن تتأمّلوا الحياة بسهولة أكبر. يمكنكم مثلاً أن تضعوا جدولاً زمنياً، أو ببساطة أن تتزوّدوا بدفتر ملاحظات كنوع من التذكير. وبدل من أن تظلّ بعض الأفكار عالقة في ذهنكم («يجب أن أفكر في هذا»، «يجب ألّا أنسى القيام بذلك...»)، دوّنوا أهدافكم ليوم، وأسبوع، وشهر؛ سيمنح ذلك عقلكم حرية أكبر ولن تعودوا تخافون من نسيان ما يترتّب عليكم فعله.

قلّصوا التزاماتكم. التزموا فقط بالأساسي! البعض أبطال في مراكمة المهام ولا يستطيعون أن يقولون لا. أنا في الواقع واحدة منهم! ارفضوا أن تثقلوا أنفسكم بأعمال غير مجدية. ولا تحمّلوا أنفسكم الوزر إن لم تفلحوا في إنجاز كل المهام التي حدّدتموها لأنفسكم في يوم واحد. لن يتوقّف العالم عن الدوران، وسيأتي الغد دوماً! دوّنوا ببساطة في مفكرتكم أن المهمة غير المنجزة اليوم ستُنجز غداً.

لائحة رغباتي

إعداد لوائح هو أسلوب بسيط ومحدّد لإعادة تأهيل تطلّعاتنا العميقة.

ماذا أريد فعلاً؟

حين ندوّن على الورق ما يترتب علينا فعله، يصبح من الأسهل أن نعرف بالعين المجرّدة ما يهمنا فعلياً.

كم مرة سبق لكم أن قلتم: «لو كان لدي الوقت، لفعلت كذا وكذا»؟

ما هي الرغبات التي تسكنكم ولا تحقّقونها بذريعة أنكم تفتقرون إلى الوقت؟ أجروا اختباراً بفضل هذا التمرين البسيط...

تمرين:
ضعوا لائحة رغباتكم

- حدّدوا أولاً خمس رغبات نحّيتموها جانباً لعدم توفّر الوقت: دعوة إلى جلسة يوغا، المشي في الغابات، ممارسة الرياضة، الذهاب إلى السينما، التسجيل في محترف رسم، المطالعة، إلخ...

✖ بعد ذلك، حدّدوا خمس مهامٍ -صغيرة، متوسطة أو كبيرة- يمكنكم إلغاءها.

♡ استبدلوا المهام برغباتكم.

أمامكم ستة أشهر لتحقيقها!

هل كنتم تعلمون ذلك؟

ϟ قانون باريتو، أو مبدأ 20/80، وينص أن 20% من أفعالنا تعطي 80% من النتائج. وبعبارة أخرى، الأكثر فعالية هو التركيز على المهام المثمرة، تلك التي تحقّق أفضل نتيجة. هذا ينجح بصرف النظر عن الهدف الذي تحدّدوه لأنفسكم.

⏰ التركيز الأمثل يدوم نحو خمسين دقيقة. امنحوا أنفسكم أوقات راحة بين المهام الواجب إنجازها.

⚒ بدء يومكم بالمهام الأكثر أهمية والأصعب هو أمر مثمر. وبالتالي تبدو المهام الأسهل أو الترفيهية بمثابة مكافأة على الجهد.

٩ نصائح ليوم سعيد

1 ساعة تمرين/ مطالعة

2 لتران من الماء

3 ثلاثة كؤوس شاي أخضر/شاي أعشاب

4 أربع استراحات ذهنية/فترات راحة

5 خمس أفكار إيجابية

6 ستة آلاف خطوة

7 سبع دقائق من الضحك

8 ثماني ساعات نوم

9 تسع دقائق تأمل قبل النوم

خاتمة

«الشيء الوحيد الموعود بالفشل
سلفاً، هو الشيء الذي لا نجرّبه».

بول-إميل فيكتور

آمل أنكم وجدتم في هذا الدليل الصغير نصائح للتطبيق في الحياة اليومية. هذا الكتاب ليس وافياً على أية حال وهناك ألف نصيحة أخرى لأسديها. حاولت أن أورد فيه تمرينات نجحت بالنسبة إلى عدد كبير منا، بفضل ردود تلقّيتها على مدى أشهر من قرّاء موقع **التفاؤل**. وبالتأكيد، لم يصبح هذا اختباراً علمياً حقيقياً (بعد)، وما يمكن أن ينجح معكم قد لا يكون له المفعول ذاته على الآخرين. أنتم أحرار في تبنّي اعتماد التمرينات وإيجاد تمرينات تناسبكم بشكل أفضل.

ليس الهدف البدء بتنفيذ كل شيء غداً. اختاروا التمارين التي تبدو لكم أكثر إمتاعاً أو التمارين الأكثر تلبية لاحتياجاتكم الآن. وإياكم أن تستسلموا إن شعرتم بالإحباط. من الطبيعي أن تمرّوا بلحظات شكّ، وقلّما يحدث التغيير بين ليلة وضحاها. حين تستغرقون في التفاؤل، تخطون فعلاً الخطوة الأولى على طريق التحسّن المتواصل.

أول خطوة للحصول على ما تريدون هي أن تتحلّوا بالشجاعة لترك ما لم تعودوا تريدونه.

•

في النهاية، تعرفون التغيُّرات الكبرى التي يجب إجراؤها في حياتكم لتخلقوا المستقبل الذي تحلمون به. وأيضاً يعود لكم أمر تحديد أسباب عدم مضيكم قدماً حتى تحقيق رغباتكم.

ليس من السهل المجازفة بالخروج من منطقة الراحة. يتطلب الأمر صبراً وشجاعة. وفوق ذلك، من العسير أن نتخلّى عن مشروع (شخصي أو مهني) حين نستثمر فيه الوقت أو الطاقة أو المال. ومن الصعب أن نغيّر مساراً، وأن نتراجع عن قرار بدا لنا في لحظة معيّنة الأفضل. وفي أغلب الأحيان، نميل إلى اعتبار التغيير بمثابة فشل. لكنه يُعدّ في معظم الحالات شرطاً لازماً لبناء مستقبلنا.

إحداث تغيير كبير
في حياتنا أمر مرعب.
لكن هل تعرفون ما المرعب أكثر؟
الشعور بالندم.

تذكّروا: كل يوم هو فرصة جديدة لترسّخوا جذوركم في التفاؤل وتعملوا لتكونوا «بناة» لمستقبلكم الخاص والعالم بأسره في آن معاً.

يمكنكم أن تحتفظوا بهذا الكتاب الصغير في متناول أيديكم وتعودوا إليه بانتظام لتنهلوا منه جرعة إلهام، أو تعويذة أو خطّة تمدّكم بالشجاعة للمضي قدماً نحو تحقيق أحلامكم. دعوا الحدس يقودكم، وافتحوه كيفما اتفق، لتعثروا على جرعة تفاؤل في وقت المحنة!

إلى اللقاء قريباً!



اتبعوا

أحلامكم!

في أسوأ الأحوال،

هذا يُجدي!

كلمات شُكر

- كلمات شُكر -

شكراً للقرّاء الراغبين في تذوُّقِ طعم التفاؤل ويعتقدون أن الغدَ سيكون أفضل.

شكراً لكم، مجموعة إيليلور، لمساهمتكم في تمويل موقع **التفاؤل** (www.loptimisme.com)، ومدّه بنسغ الحياة.

شكراً لكما، مارغو وماريون، وكذلك لكلّ فريق تحرير ميشيل لافون، على إيمانكم بهذا المشروع المغامر في عالم مأزوم، وعلى مرافقتكم لي أثناء كتابة هذا العمل.

شكراً لكما، مونيكا وأوليفييه: أشعر أنني محظوظة جداً لأنني خضت هذه المغامرة معكما! وشكراً لكِ، إيف، لأنك حجزتِ لي بطاقة طائرة حاسمة. وأخيراً، شكراً لكم، إيفا وإيستل وفيليب وفانيسا وجيروم، على كرمكم السخي الذي أظهرتموه لموقع **التفاؤل**.

شكراً لكم حركة «المئة بربري». كل يوم، أزداد إعجاباً بكم أنتم مشاعل الأمل وبالمشاريع التي تقودونها. لقد فهمت منكم المعنى الكامل لكلمة «تعاطف»، ولا يسعني التعبير إلى أي مدى أقنعتني معرفتي بكم أن حفنة متفائلين تستطيع أن تخلق في المستقبل عالماً أكثر منطقية وإنسانية.

شكراً لك، توماس، على جميع اللقاءات غير المتوقّعة بهؤلاء «الصنّاع» التي أتحتها لي! وشكراً لك كاترينا على

إنسانيتك ودعمك الاستثنائي. أنتما مثالاً يحتذى بالنسبة إليّ، وأعوّل عليكما لتغيير العالم (هذا كل شيء)! وأخيراً، شكراً لكم، تيبو، وأنطوان، ودوك، وآيميريك، على إصغائكم لي، ونصحكم وإرشادكم. فأنتم من اللقاءات التي تغيّر الحياة وأنا أعوّل عليكم أيضاً!

شكراً لكم، أهلي وأصدقائي القدامى، على دعمكم ومساندتكم لي دون أن تعرفوا فعلاً ما أقوم به وما أنا مقدمة عليه (لا بدّ من القول إنني أبالغ في الارتجال). ثقتكم أمر بالغ الأهمية في نظري. أعرف أن جولاتي في أنحاء العالم قد تثقل كاهلكم، لكنكم رحّبتم بي دوماً كأننا التقينا بالأمس. شكر خاص إلى برناردو، وإروان، وفلوريان، وأدولسينيا، وآرثورو، وبنجامان، وسيسيل، وإيستل، وغيوم، وهيرفي، وإيرين، وجان-باتيست، ولور، وmارين، ومارتان، وماتيلد، ومكسيم، ونيكولا، ونينا، وأوليفيا، وبيرين، وبيير، وبيتش، وفانيسا، وإيف، وزاكاري، وزورا، على حضوركم المستمرّ طوال ثلاثين عاماً!

وشكراً لجميع أولئك الذين قابلتهم على امتداد حياتي. فأنا أؤمن «بالتزامن» وواثقة أن كل لقاء لعب دوراً هامّاً في إنشاء موقع **التفاؤل** وكتابة هذا الكتاب.

شكراً جزيلاً!!

«لا توجد

صدفة،

هنالك فقط

مواعيد».

بول إيلوار

كاترين تيستا



«نحن دائماً على بُعد قرار واحد
من حياة مختلفة تماماً».

«ليست لدي الجرأة». هذه الجملة، لا ترغب كاترين تيستا أن تسمعها مرة أخرى.

أياً يكن هدفكم، سواء كان علاقة غرامية جديدة، أو تغييراً مهنيّاً، أو مشروعاً جديداً، تغلّبوا على مخاوفكم وثقوا بأنفسكم. المفتاح؟ التفاؤل، فهو العنصر الأساس لأيّ فعل وأي تقدّم في الحياة.

هذا الكتاب الصغير ذو البعد الكبير، الطافح بالنصائح السديدة والموشّى بالأمثلة الملموسة والعبارات الإيجابية، هو نفحة سعادة حقيقية. يقدّم لنا نصائح لتحسين حياتنا اليومية ويهبنا المفاتيح لنمضي قدماً ونضعها قيد التنفيذ.

حاولوا. في أسوأ الأحوال، هذا يُجدي!

كاترين تيستا هي رائدة أعمال ناجحة. في عام 2015، غيّرت حياتها وأسّست موقع **التفاؤل** ثم نشرت كتابها **هيّا تفاءلوا!** الذي لاقى نجاحاً باهراً في فرنسا حيث بيع منه نحو مئة ألف نسخة. هي اليوم مرشدة ومدرّبة تجوب العالم من باريس إلى نيويورك للمشاركة في مؤتمرات حول التفاؤل.



الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com



ISBN 978-9953-68-944-9
